"دەتەوەێ بزانی چۆن زۆرترین سود لەکات وەربگریت؟
کات دابنێ بۆ خوێندنەوەی *کات ڕێکخە، ژیان ڕێکخە*. خۆشحاڵ دەبیت بەئەنجامدانی"

کێن بلانچارد، هاونووسەری کتێبی "The New Minute Manager® and Collaboration begins with you"

کات ڕێکخە ژیان ڕێکخە



سیستمێکی نایاب بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامی زیاتر، بەخێرایی لە هەر بوارێکی ژیاندا

برایان ترەیسی

نووسەری پڕفرۆشترین کتێبی **بۆقەکە قوت بدە !**

وەرگێڕانی: ڕێبەر عمر

کات

ڕێکخە

ژیان

ڕێکخە

سیستمێکی نایاب بۆ

بەدەستهێنانی ئەنجامی زیاتر،بەخێرایی

لەهەر بوارێکی ژیاندا

برایان ترەیسی

وەرگێڕانی: ڕێبەر عمر

ناوی کتێب: کات ڕێکخە ژیان ڕێکخە

بابەت: بەڕێوبردنی کات

ناوی نوسەر: برایان ترەیسی

ناوی وەرگێڕ: ڕێبەر عمر

نەخشەسازی و دیزاین : شاکار عەلی

ناوەڕۆک

پێشەکی وەرگێڕ

ژیـان هەرچی بێ، گەر لە دیـدی گەشـبینەکەوە لـێی بڕوانـرێ هەر جـوانە و لێـوانە لە تـام، پـڕە لە نەغـمە و ئـاوازی شـیرین، لە دیمەنــگەلی قەشــەنگ. گەر لە دیــدی مـرۆڤێکی ڕەشـبین و شکسـتخواردوویەکی بێـورەوە لـێی بڕوانیـت ، لە بێتـامی و بـێزاری و بـــێرەنگی زیـــاتر هـــیچی تـــری لێ بەدیناکرێـــت. خـــۆ ئەگەر لە دیـــدی هاوسەنگبینێکیشــەوە تەماشــایەکی هێمنــانەی ژیــان و خەلــق و مەخلــوق بکەیــت، هەم خەمی تێدا دەبینیت، هەمیش شادی (سەروەر حەسەن، ٢٠١٠)

بـزانە خـوێنەری ئـازیز ! ناکرێـت خـوایەک بەهەمـوو سـیفەتەکانی کەماڵەوە ژیـانی بـۆ ئــازار خولْقانــدبێ، بــۆ شکســت و کەوتــن و مەرگی ئاواتەکــان بەدیهێنابێــت، ئــاخر ئەگەر وابێ ئەوە ژیــان نــابێ و نــاوێکی تــری لێــدەنرێت. دەبێ خەم و بیرکردنەوەکانــت ســـەرنجیان لەســـەر ســـەرکەوتن و خۆشـــبەختی بێ، ئەوەش ڕێســـاگەلێک دەســـتی بەســـەردادەگرن، پەیڕەویـــان لێـــبکە و بەردەوامـــبە و نـــزا بـــکە، پشـــت بەخـــوا بەدەستیاندێنیت.

هەڵــبەتە ئەم کتێــبە لە ١٠ جــۆری جیــاوازی کــات پێکهــاتووە، کە هەریەکەیــان گــرنگی و تایبەتمەنــدی خــۆی هەیە. نووســـەر دوای ســاڵانێکی زۆر، و لێکــۆڵینەوە و گەڕانی بەردەوام دەربــارەی هۆکارەکــانی ســـەرکەوتن، گەیشـــتووەتە ئەو ئەنجــامەی، کە جیــاوازی هەرە گەورەی نێــوان کەســێکی هەبــوو و هەژار، لە بەکارهێنــانی کــات دایە بە شـــێوازێکی کـــاریگەرانە. لە لایەکی تـــرەوە، ئەم کتێـــبە فـــێرت دەکـــات ئامانجەکانــت بــدۆزیتەوە، دایانبنێیــت، کاریــان بــۆ بکەیــت، کــاتەکەت ڕێکبخەیــت و لێهــاتووانە بەڕێــوەی ببەیــت تــاکو ئامانجەکانــت بەدەســتبهێنیت و گــۆڕان لەخــۆت و دەوروبەرتــدا بخولْقێنیــت. ئەوەی جێگــای ســەرنجە، دەبێ لە یادمــان نەچێــت کە بە تەنهــا خوێنــدنەوەی ئەم کتێــبە، ناتوانیــت کلــیلی ســەرکەوتن بەدەســت بهێنیــت و

خەونەکانـت بکەیـتە راسـتی، بەڵکـو دەبێ هەنگـاو بە هەنگـاو لەگەل هەمـوو ڕێنمـایی و خاڵەکانـدا بەشـێوەیەکی پـڕاکتیکی مـامەڵە بکەیـت، و زۆر شـێلگیرانە بەتەنـگ مەبەسـتی دوا ئەنجـامی سـەرکەوتنەکەتەوە بیـت، چـونکە هەروەک دەزانـین هـیچ شـتێک بەبێ مانـدوو بـوون ئاکـامی نابێـت و سـەرکەوتنیش هەروا بەئاسـانی بەدی نـایەت. لەبەرئەوە، هـیچ بەلاتەوە سـەیر نەبێـت کە تەواوی پیـاوە ناودارەکـان، فەیلەسـوف و، کەسـانی شـارەزا و پسـپۆڕ لە چەنـدین شکسـت و نـاڕەحەتی پـلەی سـەرکەوتنیان بەدەسـتهێناوە و گەیشـتونەتە دوا وێسـتگەی هیواکانیـان. لەبەرئەوە، هیـوادارم هەمـوو خـوێنەرێکی هـێژا، سـوود و کەڵـکی تەواو لەم کتێـبە وەربگرێـت و بەکـرداری لەژیـانی خۆیـدا بتوانێـت پەیـڕەوی بکـات و هـیچ نەبێـت خەون و ئاواتەکـانی بێنێـتەدی. کەواتە بەبێ ئەوەی زیـاتر بـدوێم، ئەمە ١٠ ڕێگـای بنچیـنەیی بـۆ باشـترین بەکارهێنانی کات.

ڕێبەر عمر

٢٠٢٢/٧/٧

Rebar.omarbahomar@gmail.com

پێشەکی نوسەر

جۆرە جیاوازەکانی کات

ئایا ژیان بەلای تۆوە گرنگە؟

کەوایە کات بەفیڕۆ مەدە، چونکە

ئەو شتەیە ژیانی لێ پێکهاتووە

بنیامین فرانکلین

ساتێکی گەورەیە لە ژیاندایت. هیچ کاتێک وەک ئەو سەردەمی ئێستا لەمێژووی مرۆڤایەتیدا نەبووە، لەڕووی دەرفەت و کاتەوە بۆ ئەنجامدانی شتی زیاتر و بەدەستهێنانی ئامانجەکانت.

دەتوانی زیاد لەهەر سەردەمێکی پێش خۆت، تەمەنێکی درێژتر و ژیانێکی باشتر بژیت. پێشکەوتنە زانستییەکانی بواری پزیشکی و چاودێری تەندروستی، یارمەتی مرۆڤەکان دەدەن ژیانێکی هەشتا، نەوەد، یان تەنانەت سەد سالێش بژین، کە هەرگیز پێشتر بەخەیاڵدا نەهاتووە.

بەڵام لەگەڵ ئەم هەموو دەرفەتە گەورانە بۆ سەرکەوتن، تەمەنێکی درێژتر، و خۆشبەختیدا، هەست دەکەیت وەک هەموو خەڵکی تر شتی زۆرت لەپێشە بۆ ئەنجامدانیان بە کاتێکی زۆر کەم.

بەهۆی گەشەسەندنی بێشوماری زانیاری و تەکنەلۆجیا و پێشبڕکێ، گۆڕانکارییاکان زۆر خێراترن و پێدەچێت لەسەرووی توانای تۆوە بن کە پێیان بگەیتەوە.

لەم سەردەمەدا، پێویستمان بەشێوازێکی تری بیرکردنەوەیە دەربارەی کات، بەتایبەتیش جۆرە جیاوازەکانی کات.

گەر دەتەوێت باشترین ئەنجامت دەست بکەوێت لەهەرشتێکدا، لەهەرچالاکی و بەرپرسیاریەتیەکدا، ئەوا پێویستە بیرکردنەوەت دەربارەی کات بگۆڕێت.

بۆ بڕیاردان و دانانی ئامانجەکانی ژیانت پێویستت بەجۆرێکی کاتە، وە بۆ دیاریکردنی کارە گرنگ و لەپێشینەکان پێویستت بەجۆرێکی ترە.

تۆ ئاتاجی یەک جۆر کاتی، بۆ بەڕێوبردن و گفتوگۆکردن و مامەڵەکردن لەگەل خەڵکدا، وە جۆرێکی تری کات لەماڵەوە لەگەل خێزان و دۆستاندا.

جۆرە جیاوازەکانی کات وەک ڕۆن و ئاو وان، باش تێکەڵی یەک نابن.

هەر هەوڵێک بۆ بەکارهێنانی جۆرێک لە جۆرەکانی کات لەشوێن و بارودۆخی هەڵەدا، سەردەکێشێت بۆ شکست و نەبوونی ئەنجام.

جۆری ژیانت

بەڕێوبردنی کات، پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بە شێواز و جۆری ژیانتەوەیە. بەڕێوبردنی کات واتە بەڕێوبردنی خود، واتە بەڕێوبردنی ژیان. ئەگەر نەتوانی بەشێوەیەکی گونجاو کۆنتڕۆڵی کات بکەیت، ئەوا زەحمەتە کۆنتڕۆڵی شتەکانی تر بکەیت.

خۆشبەختانە، دەوڵەمەنترین و سەرکەوتوترین خەڵکانی جیهان، هەمان ئەو بیست و چوار کاتژمێرەیان هەیە کە تۆ هەتە لەڕۆژێکدا. جیاوازی نێوان کەسە سەرکەوتوو و سەرنەکەووەکان لەوەدایە، کەسانی سەرکەوتوو هەندێ کات بەتوانا و دەرفەتی کەمترەوە زۆرجار دەستکەوتی گەورە بەدەست دەهێنن، چونکە ئەوان کاتەکانیان بەشێوازێکی باشتر و کاریگەرتر بەکاردەهێنن.

گەورەترین و گرنگترین کارامەیی تۆ بریتییە لە توانای بیرکردنەوەت، هەم پێش ڕەفتارکردن وە هەم لەکاتی ڕەفتارکردندا. ئەمە ئەو نیعمەتەیە کە یارمەتیدەرە لە دیاریکردن و جیاوازیکردن لەنێوان گرنگترین و بێبایەخترین شتەکان.

پسپۆڕانی دەروونزانی ئاماژە بەوە دەدەن ،کە *ئاستی ڕێز- لەخۆگرتن* [1] پێوەرێکی گرنگی دڵخۆشییە لەهەر ئاستێکی ژیاندا.کلیلی ڕێز لەخۆگرتنیش *باوەڕبەخۆبوونە*- واتە باوەڕت هەبێت کە دەتوانی کۆنتڕۆڵی ژیانت بکەیت، ئامانجەکانت بەدەستبهێنیت ، ئەرکەکانت

[1] واتە تا چەندێک خۆت خۆشدەوێت و ڕێز- لەخۆت دەگریت - (نوسەر)

ڕاپەڕێنیت و، ئەو ئەنجامانە وەدەست بخەیت کە لێت چاوەڕوانکراون. گەورەترین سەرمایەی دارایت بریتییە لە *توانای بەدەستهێنان*. ئەمەش بریتییە لە توانا و لێزانی خۆت بۆ دەستکەوتنی ئەنجام ، کە خەڵکی ئامادەن لەبەرامبەریدا پارە بدەن. دووبارە ئەمەش پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە بەکارهێنانی کات، و شێواز و چۆنیەتی ئیشکردنتەوەیە.

تۆماس ئەدیسۆن دەڵێت، " بیرکردنەوە قورسترین کارە. هەر لەبەرئەوەشە، زۆرێک لەخەڵکی پێیان باشترە بمرن لەوەی بیربکەنەوە." چۆنیەتی بیرکردنەوەت دەربارەی کات و شێوازەکانی بەکارهێنانی، دەبێتە پێوەری دیاریکردنی جۆری ژیانت و کاریگەریت لەسەر دەوروبەر.

بوەستە و بیربکەوە

زۆرێک لەخەڵکی، لە قاڵبی *بەرچەکرداری خێرادا* دەژین. کاتێک شتێک لە دەوروبەریان ڕوودەدات، بەبێ بیرکردنەوە و زۆر بەخێرایی کاردانەوەیان بۆ ئەو شتە دەبێت، و دەبن بە کۆیلەی ئەو بارودۆخە یان زەنگی مۆبایل و کۆمپوتەرەکانیان.

تاکە کلیلی ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردنی کات و ژیانت بەوە دەبێت، کە ساتێک *بوەستیت و بیربکەیتەوە* پێش ئەوەی کاردانەوەت هەبێت. لەسەرتە جۆری ئەو ڕەفتار و کاتە دیاریبکەیت کە پێویستە بۆ هەرساتێکی ژیانت، ئینجا بەشێوازێکی گونجاو کاردانەوەت بۆ ئەو بارودۆخە هەبێت.

مێژوونوسی بەریتانی ئارنۆڵد تۆینبی (Toynbee)، کە خاوەنی خەڵاتی نۆبڵە لەسەر توێژینەوە دەربارەی مێژوو لەتوێی دوازدە بەرگدا. ئەم زنجیرە کتێبە، ئاماژە بە بەرزبونەوەو نزمبونەوەی بیست و سێ شارستانیەت و ئیمپڕاتۆریەت دەکات لە ماوەی ٢٥٠٠ ساڵدا. تۆینبی ئەوەی دۆزیەوە، کە بۆ هەر ئیمپڕاتۆریەتێک بازنەیەکی پێشبینیکراو هەیە کە پێیدا

تێپەڕدەبێت، هەر لەسەرەتای دروستبونیەوە هەتاوەکو ڕووخانی. تۆینبی تیۆری " گۆڕان و کاردانەوەی مێژوو"ی پێشنیار کرد. روونیکردەوە، کە هەر شارستانیەتیەکی گەورە بە بچوکی دەستی پێکردووە، هەندێ کات لە خێڵێک یان گوندێکەوە دەستی پێکردووە، و پاشان بە بەردەوامی ڕووبەڕووی مەترسیە دەرەکییەکان بووەتەوە، لەو خێڵ و دوژمنانەی کە بەربەرەکانێیان کردوون. ئەم گروپ و خێڵە بەردەوام بووە لە گەشەسەندن و گەورەبوون، تاوەکو پانتاییەکی گەورەی لە زەوی داگیرکردووە.

بۆ نموونە، ئیمپڕاتۆریەتی مەنگۆل، گەورەترین ئیمپڕاتۆریەتی مێژوو، سەرەتا لە سێ کەسەوە دەستی پێکرد. تیمۆجین، دایکی و، برا بچوکەکەی هۆیلون. دوای ئەوەی خێڵێکی تری مەنگۆل گوندەکەیانی وێرانکرد. تیمۆجین لەم سەرەتا بچوکەوە کە دواتر بوو بە " جەنگیز خان"[2]، پانتایی ئیمپڕاتۆریەتەکەی هەر لە دەریاکانی ژاپۆن بەرەو چین و هیندستان و زۆربەی ڕووسیا و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست فراوانکرد، هەتاوەکو دەریای ناوەڕاست و دانوبی.

[2] واتە جەنگاوەری ئازا

بژاردە و بڕیارەکانت هەموو شتێکن

بۆتۆش هەروایە. تاوەکو باشتر و کاریگەرتر وەڵامی بەرەنگاری و تەنگ و چەڵەمەکانی ژیان بدەیتەوە، بەردەوام دەبیت لە بەرزبوونەوە و بەرەوپێشچونت لە بەدەستهێنانی تەواوی تواناکانت.

زیاد لەهەر شتێکی تر ، سەرکەوتنەکانت بە ئامانجە کورتخایەن و درێژخایەنەکانەوە، لەڕێی وەڵامدانەوەت بۆ کێشە یەک لە دوای یەکەکانی ژیان دیاریدەکرێن. ئەمەش ناودەبرێت بە *توانای کاردانەوەت*، توانای کاردانەوەت لەبەرامبەر داخوازییە بەردەوامەکانی ژیان.

لەم کتێبەدا، تۆ باشترین بنەماکانی بەڕێوبردنی کات فێردەبیت کە تا ئێستا دۆزرابێتنەوە، هەمان ئەو تەکنیک و بنەمایانەی کە لەلایەن سەرکەوتوترین و دڵخۆشترین خەڵکانی کۆمەڵگاکەمان بەکاردێن.

بە بەکارهێنانی ئەو ڕێگایانە، تۆ کۆنترۆڵی تەواوەتی کات و ژیانت دەکەی، وە بەدەستهێنانی ئەنجامی زیاتر لە ساڵێک یان دوو ساڵی داهاتوودا، کە خەڵکی تر لەماوەی ساڵانێکی زۆر پێی ناگەن.

وەختایێ زیاتر پەرۆشی بارودۆخی ئێستات دەبیت، و فێری کاریگەرترین ڕێگاکان دەبیت بۆ مامەڵەگردن لەگەل ڕووداو و بارودۆخە جیاوازەکان، ئەوا بە بەرچاوڕوونیەکی گەورەتر و بە باوەڕبەخۆبوونێکی زیاترەوە بیرکردنەوە و کاردانەوەت دەبێت، کە هەرگیز پێشتر وانەبووە.

١

کاتی پلاندانانی ستراتیجی و
ئامانج دیاریکردن

یەک پێوەر هەیە بۆ کەسێ کە بیەوێ بباتەوە،
ئەویش دیاریکردنی ویست و مەبەستە،
لەڕێی زانین و حەز و خولیای زۆر بۆ
ئەو شتەی دەیەوێ بەدەستی بێنێ.

ناپلیۆن هیڵ

یەکێک لە گرنگترین جۆرەکانی کات، ئەو دەمەیە کە بە بیرکردنەوە و بڕیاردان و پلاندانان بەسەریدەبەیت بۆ بەدەستهێنانی ویست و مەبەستەکانی ژیانت.

گەورەترین بەزایەدانی کات، خۆخەریککردنە بە دانانی پلان لەکاتێکدا ئامانجێکی ڕوون و ئاشکرات نییە. زۆر لەخەڵکی، کاتە بەنرخەکانیان بە خۆسەرقاڵکردن بە ئامانجی خەڵکانی ترەوە بەفیرۆدەدەن، و دەیانەوێت ئیش لەسەر هەمان ئامانجی ئەوان بکەن، لەجیاتی ئەوەی ئەم کاتە بەکاربێنن بۆ بیرکردنەوە دەربارەی ئامانجە ڕاستەقینەکانی خۆیان لەژیاندا.

وتەیەک هەیە دەڵێت: " پێش ئەوەی هەرشتێک بکرێت، شتێکی تری لەپێشە کە پێویستە بکرێت."

پێش ئەوەی لەگەڵ شەمەندەفەری سەرکێشی ژیان وەڕێکەویت، پێویستە بڕیاربدەیت لەکوێ دەتەوێ کۆتایی پێبێنیت. شتە چاکەکە ئەوەیە، هیچ سەردەمێک وەک ئەم سەردەمەی ئێستا نەبووە، لەڕووی هەل و دەرفەتەوە بۆ بەدەستهێنانی ویستەکانت. بەڵام هەر ئەتۆی دەبێ بڕیاربدەی چیت دەوێت.

جیاوازی چییە لەنێوان کەسێکی هەبوو و فەقیردا؟ یەکێک لە هۆکارەکان ئەوەیە، سەدا ٨٥ ی خەڵکی دەوڵەمەند و هەبوو یەک ئامانجی گەورەیان هەیە، کە هەموو کات پێوەی خەریکن. تەنها سەدا ٣ ی خەڵکی فەقیر یەک ئامانجی گەورەیان هەیە، کە جاروبار لای لێدەکەنەوە، ئەگەر واش بکەن.

١ بەرامبەر ٩٩

لەمرۆدا، مشتومڕێکی زۆر هەیە لەنێوان ئێمە و ئەو سەدا یەکەی خەڵکی. قسەکە ئەوەیە، ئەو سەدا یەکەی خەڵکی زیاد لە قازانج و کۆکردنەوەی پارەی هەموو خەڵکی، پارە وەسەرێکدەنێن. هەرچەندە ئەم ئامارە دەقیق نییە.

جیاوازیە ڕاستەقینەکە، لەنێوان سەدا ٣ ی خەڵکی زەنگین و سەدا ٩٧ ی خەڵکی ئاسایی دایە. هەر لەبەرئەوەی، هەموو شتێک سەرەتایەکی هەیە و ئەم سەدا سێیەش لە سفرەوە دەستی پێکردووە. پرسیارەکە ئەوەیە، " ئەمانە کە لەسفرەوە دەستیان پێکردووە، چۆن توانیان ئاوا سەرکەوتوو بن؟"

وەڵامەکەش سادەیە. ئەم سەدا ٣ ی خەڵکی، ئامانجی نوسرا و پلانی روونیان هەیە کە بەردەوام پێوەی خەریکن. ئەوان بەووردی خۆیان دەناسن، دەزانن چیان دەوێت، وە دەشزانن بەرەو کوێ دەڕۆن. ئەوان نەخشەڕێگایەکیان لەبەردەستە، کە بەووردی و خێرایی ئاراستەیان دەکات بەرەو تەندروستی، دڵخۆشی، دەوڵەمەندی و سەرکەوتن، کە خەڵکانێکی زۆر لەژیان هەوڵی بۆ دەدەن.

کەوایە، بە بوونی ئامانجی نووسرا و ڕوون، ئەوان کاتەکانیان کەمتر لە خەڵکی ئاسایی بەفیڕۆدەدەن. خەڵکانێک بە هەبوونی پلان و ئامانجی نووسراو، دە ئەوەندەی خەڵکی ئاسایی، بەهەمان ئاستی زیرەکی و پەروەردە پارە قازانج دەکەن.

بەرچاوڕوونی هەموو شتێکە

چیرۆکێک هەیە لەسەر ڕاوچییەک، کە دەچێتە قەراغ دارستانێک و بەچاو داخراوی تفەنگەکەی بەرەو دارستانەکە دەتەقێنێت. دواتر سەیری هاوڕێکەی دەکات و دەڵێت، " هیوادارم شتێک پێوە بووبێت!"

ئەمەیە ژیانی زۆربەی خەڵکی، کە بەو شێواز و بیرکردنەوەیە دەژین. خۆیان دەخەنە ناو ژیانێکی ڕاکەڕاکەوە و شتێکی کەم بەدەست دەهێنن. زۆربەی خەڵکی بەبێ ئامانج دەژین، ئەوپەڕی هەوڵ و توانای خۆیان دەدەن و تەنها خوازیاریشن شتێکی چاکیان بۆ بێتەپێش. بەڵام هیواخواستن بەرنامە و نەخشەڕێگا نییە. بەڵکو سەرچاوەی شکستە، ئەگەر کارەسات نەبێت.

ئەگەر دەتەوێت زۆرترین سوود لەکات وەرگریت و خۆشی لە دەستکەوتەکانت ببینیت. پێویستە بەرێک و پێکی کاتەکانت بۆ بیرکردنەوە دەربارەی ئامانجەکانت بەکاربێنیت، بەتایبەتیش کاتێک لەژیاندا تووشی بەرز و نزمی و گۆڕانکاری خێرا دەبیتەوە. پێویستە ببیت بە پلاندانەرێکی باش. دانانی ئامانج و پلان و ڕێکخستنی ژیانت لەدەوری ئەو شتانەی مەبەستتە بەدەستیان بێنیت، گرنگترین ئامڕازەکانی بەڕێوبردنی کاتن.

ئامانج دیاریکردن و پلاندانانی ستراتیجی، پێویستی بەوەیە هەنگاوێک بچیتە دواوە و دوور لەهەر ڕێگری و بەربەستێک، کات دابنێی بۆ بیرکردنەوە. دواتر وەڵامی چەندین پرسیاری سەرەکی دەدەیتەوە بۆ دڵنیابوون لەوەی کە لەجیهانی دەرەوەتدا دەیکەیت، بەردەوام و هاوتەریبە لەگەل ناختدا، بەهەمان شێوە لەگەل ئەو شتەی دەتەوێ بەدەستی بێنیت.

سەیری ناخت بکە

یەکەم پرسیار لەخۆتی بکەی ئەوەیە، من کێم؟ وەڵامی تۆ بۆ ئەم پرسیارە دەرخەری ناخت دەبێت، کە ئەو کەسەی بیری لێدەکەیەوە تۆی. لەبەرئەوەی ڕەفتارەکانی دەرەوەت، هەمیشە پەیوەستن بەو شێوازەی کە خۆت لەناخەوە دەبینیت، وەڵامەکە دەربارەی خۆت شتی زۆر زیاترت پێ دەڵێت.

هێمای سەر پەرستگای ئەپۆلۆ لەشاری دەلفی یۆنانی کۆن ئەمەیە، " مرۆڤایەتی خۆی دەناسێ" کە ئەمەش سەرەتای حیکمەت و داناییە.

سوقرات دەڵێت: " ژیانێکی بێئەزموون و لێوردبوونەوە شایەنی ژیانکردن نییە." خۆ ئەگەر کات بەڕێک و پێکی بەکارنەهێنیت بۆ لێوردبوونەوە لە ژیانت، و دڵنیابوون لەوەی کە ئامانجە ڕوون و ئاشکراکانت نەگۆڕاون، ئەوا دەبیتە کەسێکی هەڵەشە و خێرا و بێ بیرکردنەوە ڕەفتار دەکەیت، وە زۆرجارانیش ئەو ئیشانە دەکەیت کە خەڵکی دەیانەوێت بیانکەیت.

هەستە بە تێڕوانین و لێوردبوونەوە لە ئامانجەکانت، لەڕێی درککردن بەوەی کە تۆ بێهاوتا و، لە ڕووی تواناشەوە بێوێنەیت. هەرگیز نەبووە و نابێ کەسێکی تەواو وەک تۆ: کەواتە خۆت بە، خەڵکانی تریش بەهەمان چەشن.

تۆ ڕێکخستن و تێکەڵەیەکی ئاڵۆز و نایابیت لە زانیاری، ئەزموون، پەروەردە، بەهرە، توانا، حەز، هەستەکان و ترس. سەرباقی ئەوەیش، هەر لە منداڵیتەوە بە کۆمەڵێک ئەزموون و تاقیکردنەوەدا ڕۆیشتوویت، هەتاوەکو ئەم کەسەی ئێستات لێدەرچووە.

تۆ هێز و لێهاتوویەکی نایابت هەیە، و بەتوانایەکەوە لەدایک بوویت کە بێشک دەتوانی لە کارێکدا دەرەجەیەک بیت. گەورەترین بەرپرسیارێتی تۆ و خەڵکانی تریش، دۆزینەوەی ئەو ئەرک و فرمانەیە کە لەژیاندا بۆی دانراوە جێبەجێی بکات. لەسەرتە بەرچاوڕوون بیت، و ئامانجی ژیان و ویستی دڵت ڕوونبێت.

ئەوە بکە حەزت لێیەتی

یەکێک لە گرنگترین کارەکانت لە ژیاندا، دۆزینەوەی ئەو شتەیە کە حەزت لێیەتی و بەدڵ خۆتی بۆ تەرخان بکەیت، تاوەکو دەبیتە پسپۆڕ لەو کارەدا.

بەدرێژایی ژیان و کاتی ئیشکردنت، پێویستت بە پرسیارکردن و وەڵامدانەوەی کۆمەڵێک پرسە. وەڵامەکانت بەدرێژایی کات و ئەزموون دەگۆڕێن. کاتێک ئەم پرسیارانە دەکەیت، پێویستە وەڵامەکانت ڕوون و ڕاشکاو بن و ئامادەی گۆڕینیان بیت، هەرکاتێک زانیاری نوێ و تازەت دەست کەوت.

دەستپێبکە و وادانێ هیچ سنوورێکت نییە. بێنە پێشچاوت، دارێکی جادوویت لەدەست دایە و دەتوانی بەکاریبێنی بۆئەوەی لەهەموو ڕوویەکەوە ژیانت بێوێنە و تەواو بێت. لەخۆت بپرسە:

١. *بەجددی* من لەژیاندا چیم دەوێت؟

٢. *بەجددی بەجددی* من لەژیاندا چیم دەوێت؟

٣. *بەجددی بەجددی بەجددی*، من لەژیاندا چیم دەوێت؟

سێیەمجار، کە ئەم پرسیارە دەکەیت. وشەی " بەجددی، بەجددی، بەجددی،" کلیلەکەیە. وات لێدەکات بەقووڵی سەیری ناخت بکەیت، جێهێشتنی وەڵامە سەرپێیەکانی پەیوەست بە پارە و سەرکەوتن، و دەستکەوتنی ئەم وەڵامانەی بەدوایان دەگەڕێیت. بەم شێوازە، دەتوانی تەواوی تواناکانت بەئاگابێنیت.

پلاندانانی ستراتیجی

کۆمپانیا سەرکەوتووەکان، پارە و کاتێکی زۆر دەخەنەگەڕ بۆ زیادکردنی پلانە ستراتیجیەکان لە کاردا. ئەمە ئەو پلانە ورد و ئامانجە دیاریکراوانەن، کە بەکاریاندەهێنن بۆ قازانج و سەرکەوتنی زیاتر لە پێشبڕکێی بازاڕدا.

لەگەڵ ئەوەی ئاتاجی پلانی ستراتیجی، بەهەمان شێوە ئاتاجی پلانی کەسیشی، بۆ دڵنیابوون لە ئەنجامدانی زۆرترین ئیش لە کەمترین ماوەدا، بەکەمترین هەڵەوە.

پلاندانانی کەسی، تیشک دەخاتە سەر چوار پرسیاری سەرەکی، کە پێویستە ماوە ماوە لەخۆتیان بکەیت:

١. *من ئێستا لە کوێی ژیانمدام؟* هەتا ئێستا چیت کردووە؟

ئایا لە ڕووی داراییەوە لە چ ئاستێکدایت؟ لەڕووی

خێزانیەوە لەکوێی؟ ئەی لەڕووی بەدەن و تەندروستییەوە چۆنی؟

٢. *چۆناهی گەیشتمە ئێرە؟* لە ڕابردوودا چ قەرار و بڕیارێکتدا،

تا گەیشتیە ئەم دۆخەی ئێستا؟ ئەو شتە چی بوو کە بووە

هۆکاری سەرکەوتنی تۆ؟ هۆکاری دواکەوتنەکانی تۆ چی بوون؟

٣. *بەتەمام بەرەو کوێ بڕۆم؟* وێنای داهاتوویەکی تەواو بێ کێشە بکە.

وادانێ لە پێنج ساڵی داهاتوودا ژیانت لە هەموو ڕوویەکەوە

نموونەیی دەبێت. ئای دەبێ ئەو ژیانە چۆن بێ؟

دەبێ لە چیدا جیاواز بێت لەگەڵ ژیانی ئێستات؟

٤. *چۆن بتوانم لەم شوێنەی ئێستامەوە بگەم بەو شوێنەی دەمەوێت*؟ ئەو کارانە چین پێویستە بیانکەم بۆئەوەی لەمڕۆوە داهاتوویەکی باش دروست بکەم؟

بەرچاوڕوونی باشترین هاوڕێتە. دانانی پلانی ستراتیجی و کەسی، پێویستی بەوەیە سەرەتا، ئامانجی نووسرا و ڕوونت هەبێت، دووەم، لێکۆڵینەوە و گەڕان لەو پلانە ستراتیجیە بکەیت کە بەکاریدەهێنیت بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانت.

زۆر خەڵک هەن، دەیانەوێت پارەی زۆر قازانج بکەن و خۆشی وەرگرن لە هەبوونی داهاتێکی سەربەخۆ. بەڵام ڕێژەیەکی کەمیان دەگەن بەو ئامانجە. بۆ دەبێ وابێ؟

یەکەم سەرمایە

بەتەنها لە ئەمریکادا، زیاد لە دە ملیۆن ملیۆنێر هەن، کە زیاد لە سەدا ٨٠ یان خۆ-بونیادنەر بوون. لە جیهاندا، بەنزیکی دوو هەزار ملیاردێر هەن و ئەمانیش بەهەمان شێوە خۆیان ئەو داهاتەیان وەسەرێکناوە. ئەمانە هەموویان لە هیچەوە دەستیان پێکردووە، و توانیویانە لە ماوەی ژیانیان لەڕووی داراییەوە سەرکەوتن بەدەستبهێنن. ئەی بۆ تۆ وانەبیت؟

چەندین ڕێگەی جیاواز هەن، کە بەهۆیانەوە دەتوانی ئامانجەکانت پەیوەست بە ماڵ و داهات بەدەستبهێنیت.

یەکێک لە ڕێگاکان بۆ سەرکەوتنی ئابووری، دەستکردنە بە بازرگانیەکی نوێ لەڕێی توانا و لێزانی خۆت لە کارێکدا. لە زەمانی ئەمڕۆدا، دەستبردن بۆ کار و بازرگانیەکی نوێ لەچاو قەدیم زۆر ئاسانترە، و دەتوانیت بەرهەم و خزمەتگوزاریەکی سوودبەخش پێشکەش بە کۆمەڵگا بکەیت. کەمتر لە بیست و چوار کاتژمێری دەوێت بۆ دانانی وێبسایتێک و دەستکردن بە ئیش.

زۆر خەڵک دەبن بە خاوەنی داهاتی سەربەخۆی خۆیان ، لەڕێی شارەزابوون و وەرگرتنی پسپۆڕی لەبواری ئیشکردنیاندا، و کارکردن بۆ یەکێک لە کۆمپانیاکان و وەرگرتنی پارەیەکی باش. ئەوان بەردەوام دەبن لە ئیشکردن بۆ خاوەن کۆمپانیاکان، و لەماوەی چەند ساڵی دواتردا دەتوانن ڕێگای سەرکەوتنی خۆیان بدۆزنەوە.

سەدا ١٠ ی تەواوی ملیۆنێرەکان خاوەن پیشەن، وەک دکتۆر، و پارێزەر، و تەلارساز، و ژمێریار، و ئەندازیار. بۆ ماوەیەکی درێژ و زۆر بە قورسی ئیشیان کردووە، لە کارەکانیان دەرەجەیەکن، ناوبانگێکی باشیان پەیداکردووە و وردە وردە موچەکانیشیان ڕووی لە هەڵکشان کردووە.

بژاردەکە لەدەست خۆتە و دەتوانی ڕێگای دەستکردن بە بازرگانیەکی نوێ بگریتەبەر، یانژی دکاری ببیتە پسپۆڕ و شارەزا لە بوارەکەی خۆتدا، و ئیش بۆ یەکێک لە کۆمپانیا سەرکەوتووەکان بکەیت، کە تازە کەوتۆتە سەر سکەی خۆی. تۆ دەتوانی لە چەندین ڕێوە سەرکەوتوو بیت.

گوێ لەخۆت بگرە

دەتوانی لەنێوان چەندین ڕێگا یەکێکیان هەڵبژێریت، ئەمەیش دەکەوێتە سەر کەسایەتی و کارامەیی و حەزت بۆ جۆری ئیشەکە. شتە چاکەکە ئەوەیە، هیچ ڕێگایەک لەمە باشتر نییە. ملیۆنان خەڵک، کار بۆ کەسانی تر دەکەن و دەبن بە شارەزا لە کارەکانیان. هەندێکی تر لە کار و کاسپی خۆیان سەرکەوتوو دەبن، و دەبنە وەبەرهێن لەڕێی شارەزابوون بە چەندین کارامەیی (Skill) جۆراوجۆر. هەندێکی تریان، کۆمەڵێک شت بەیەکەوە دەکەن. واتە لەکارێکدا وەبەرهێنان دەکەن، و دوایی خۆیان شارەزا دەکەن لە شێوازەکانی بەڕێوەبردن و پیشکەشکردنی باشترین بەرهەم و خزمەتگوزاری، کە خەڵکی ئامادەن لەبەرامبەریدا پارە بدەن.

هەروەک تۆماس کارلیل دەڵێت: " کەسی بێ ئامانج، تەنانەت ئەگەر لەسەر ئاسانترین ڕێگاش بێت، ناتوانێت پێشکەوتن لەخۆیدا دروست بکات. بەڵام کەسی ئامانجدار، ئەگەر چی ڕێگاکەشی سەخت و دژوار بێت هەر بەردەوام بەرەوپێش دەچێت.

وەختایێ، دەوەستیت و ساتێک وەردەگریت بۆ بیرکردنەوە دەربارەی شێواز و چۆنیەتی بەدەستهێنانی ویستەکانت، ئەوا سالانێک لە ئیشکردنی قورس دەگەڕێنیتەوە، لە حاڵەتی نەبوونی پلان و ئامانج و بەرەوپێشچوون. پەندێکی تورکی هەیە دەڵێت: "گرنگ نییە چەند بە ڕێگا هەڵەکەدا ڕۆیشتوویت، تەنها بگەڕێوە."

هۆکاری زیرەکی

جۆش بیلینگس، نوسەری گاڵتەجاڕی ڕۆژئاوایی دەڵێت: " ئەمە ئەو شتە نییە کە مرۆڤ دەزانێ چی ئازاری دەدات، بەڵکو ئەو شتەیە کە دەزانێ ڕاست نییە."

کاتێک لاو بووم، دایک و باوک و مامۆستاکانم بەردەوام پێیان دەوتم، ئەگەر دەرەجەی چاک نەهێنم، ئەگەر لە ئامادەیی دەرنەچم، گەر نەچمە زانکۆ، ئەوا لە ژیان سەرکەوتوو نابم. ئەمنیش باوەڕم پێکردن. کاتێک لە خوێندنی ئامادەیی سەرکەوتوو نەبووم، دەستم دایە ئیشکردن. لەسالانی دواتردا، قاپم دەشرد و بیرم هەڵدەکەندن و لە کارگەکان ئیشم دەکرد، وە هەندێ جاریش لە ئۆتۆمبێلەکەمدا خەوم لێدەکەوت.

لەکۆتاییدا، وەڕەز بووم هێندەی سەیری خەڵکانی سەرکوتوو بکەم، لە کاتێکدا لە منیش گەنجترن. دەستم دایە بەرەنگاری کردنی بیروباوەڕەکانم دەربارەی سەرکەوتن و شکست. لە خۆمم پرسی " بۆ هەندێک لە هەندێکی تر سەرکەوتووترن؟"

ئەوەی دۆزیمەوە سەرسوڕهێنەر بوو. زانیم کە پەیوەندییەکی زۆر کەم هەیە لەنێوان سەرکەوتن و خوێندن، زیرەکی، دەرەجەی چاک، هاتن لە خێزانێکی دەوڵەمەند و تەنانەت توانای سروشتیش.

زیرەکی واناسراوە، کە تایبەتمەندیەکی گرنگی کەسانی سەرکەوتووە لە هەموو بوارێکدا. بەڵام توێژینەوە سەلماندوویەتی، کەسانی سەرکەوتوو لەڕووی ئاستی زیرەکییەوە هێندە جیاواز نین لەگەڵ خەڵکی تر. لەوانەیە لەخەڵکی ئاسایی زیرەکتر بن، بەڵام عەبقەریش نین.

شێوازی ڕەفتارکردن

شارەزایان گەیشتونەتە ئەنجامێک، کە زیرەکی زیاتر " شێوازی ڕەفتارکردنە" تاوەکو دەرەجەی چاک و پلەی بەرزی زیرەکی. کەواتە ڕەفتارکردنی ژیرانە دەبێ چۆن بێت؟ وەڵامەکە ئاسانە: تۆ ژیرانە ڕەفتار دەکەیت، کاتێک کارێک دەکەیت کە بەرەو یەکێک لە ئامانجەکانت دەبات. کوێرانە ڕەفتار دەکەیت، هەرکاتێک شتێک دەکەیت کە بەرەو یەکێک لە ئامانجەکانت نابات.

لە سیمینارەکانمدا، ڕێگایەکی سادە فێری ئامادەبوان دەکەم، و بەڵێنیان پێدەدەم کە داهات و ماڵی هەر یەکێکتان لەم ژوورەدا دووهێندە دەبێت. ئەمە ناودەنێم بە ڕێگای (A/B).

ڕێگاکەش ئەمەیە: هەموو کار و چالاکییەکانت دابەشدەکەی بەسەر دوو کۆمەڵەدا. کۆمەڵەی (A) و کۆمەڵەی (B). کۆمەڵەی (A) هەموو ئەو کارانە دەگرێتەوە، کە نزیکت دەکەنەوە لە ئامانجەکانت و بەدەستهێنانیان. ئەم ئامانجانەش وەک سەرکەوتن لە کارەکەت، وەدەستهێنانی پارەی زیاتر، کات بەسەربردنی پتر لەگەڵ خێزان و هاوڕێکانتدا، و تەندروستییەکی باشتر. کۆمەڵەی (B)، لە لایەکی ترەوە ئەو کارانەن کە لە ئامانجەکانت نزیکت ناکەنەوە و، بەپێچەوانەوە دواشت دەخەن.

یاساکە لێرەدا ئەمەیە: *تەنها کارەکانی کۆمەڵەی (A) بکە*.

هێز بدە خۆت و خۆت تەرخانبکە تەنها بۆ ئەنجامدانی ئەم کارانە، کە ژیانت باشتر و ئیشت بەرهەمدارتر دەکەن ، و هەستی پێشڤەچوونت پێدەبەخشن بەرەو ویستەکانت و، جۆری ئەم کەسایەتیەی داخوازیت بەدەستیبێنیت.

ئەم ڕێگا سادەیە، وادەکات بەرەکەت بکەوێتە کات و ئیشکردنت و ئەنجامەکانتەوە و، دووهێندە و سێ هێندە ببن لە مانگ و ساڵانی دواتردا.

چاکترین سوودیش ئەوەیە، کاتێک ئیش لەسەر گرنگترین ئامانجەکانت دەکەیت، هەستی بەرەوپێشچوونت بۆ دروست دەبێت، هەستێک کە بەرەوپێشت دەبات بەرەو دڵخۆشی و ئەنجامی زیاتر. ئاستی ڕێز- لەخۆگرتنت بەرز دەبێتەوە. هەست بە شانازیکردن بە خۆتەوە دەکەیت، و ڕێز و قەدری خۆتت پتر لا شیرین دەبێت.

تەنانەت کاتێک، ئیش لەسەر ئەو ئامانجە گرنگانەت دەکەیت، ڕێز و قەدر و حورمەتی خەڵکانی تریش بەدەستدێنیت. هەر بەجارێک دەبیتە کەسێکی گرنگ و بەڕێز لەشوێنی کارکردن.

دەستوری ئامانج دانان

لێرەدا پەیڕەو و دەستورێکی سادەی حەوت خاڵی هەیە، کە دەتوانی فێریان بیت و لە ژیانتا پەیڕەویان بکەیت. من ئەم شێوازەم فێری زیاد لە یەک ملیۆن خەڵک کردووە لە تەواوی ئەمریکا و کەنەدا و ٧٢ وڵاتی تر. دوای ساڵانێک، خەڵکی زۆر هاتوونە لام یانژی نامەیان بۆ ناردووم و بەردەوام پێم دەڵێن " تۆ ژیانی منت گۆڕی؛ منت دەوڵەمەند کرد." حەتمەن دیارە ئەمەش لەسایەی دانانی ئامانجەکانەوەیە.

هەنگاوی ١: بڕیاربدە کە بەڕاستی چیت دەوێ. زۆربەی خەڵکی قەت ئەمە ناکەن. ورد بە. ئامانجەکانت پێویستە هێندە ڕوون بن، کە بتوانی بۆ منداڵێکی شەش ساڵی باسیان بکەیت. وە ئەم منداڵە شەش ساڵییەش بتوانێ بە هاوڕێکەی بڵێ چ باسە. سەرەڕای ئەوەش منداڵەکە بتوانێ پێت بڵێ کە چەندە لە ئامانجەکەتەوە نزیکی، لەبەر ڕوون و سادەییەکەی.

یەکێک لە گەورەترین ئەو هەڵانەی خەڵک دەیکەن ئەوەیە کە دەڵێن، ئێمە لەپێشتریش ئامانجمان هەر هەبووە، لەکاتێکدا ئەوەی هەیانە تەنها خەون و خەیاڵە. وەک ڕاهێنانێک کاتێک پرسیار لە ئامادەبوان دەکەم کە ئایا ئامانجیان هەیە، لەوەڵامدا هەموویان دەست بەرز دەکەن و دەڵێن بەڵێ.

پاشان داوایان لێدەکەم نموونەی هەندێ لەو ئامانجانەم پێبڵێن. لەوەڵامدا شتی لەم جۆرە دەڵێن وەک "دەمەوێ دڵخۆش بم،" "دەمەوێ دەوڵەمەند بم،" "دەمەوێ گەشت بکەم،" یان "دەمەوێ ژیانێکی خێزانی باشم هەبێ."

بەڵام ئەمانە ئامانج نین. ئەمانە ئاوات و هیوای هەموو خەڵکین. خەون و خەیاڵی هەموو کەسێکن. خۆ ئەمانە ئامانجی ڕوون و دیاریکراو نین، کە هەموو ڕۆژێک هەر دەخەیاڵتدا بن. ئەم هیوا و ئاواتانە ناتوانرێ بپێورێن. نە کەسیش دەتوانێ پێت بڵێ چەندە نزیکی لە وەدەستهێنانیان.

بینووسە

هەنگاوی ٢: ئامانجەکە بنووسە. تەنها سەدا ٣ ی خەڵکی ئامانجی نووسراویان هەیە، کە پێدەچێ هەموو خەڵکی تر ئیش بۆ ئەم دەستەیە بکەن. ئەمانە بە تێکڕا، دە ئەوەندەی ئەوانەی ئامانجی نووسراویان نییە، پارە قازانج دەکەن. کاتێک ئامانجەکەت خستە سەر وەرەقە، ئەو ئامانجە بپێوە و بزانە تا کوێی چوویی. ژمارەی بۆ دابنێ، بەم شێوازە کەسێکی تر دەتوانێ پێت بڵی چەند لێوەی نزیکی.

یاسایەک هەیە دەڵێت، ئەگەر بەتەمای سەرکەوتوو بیت، ئەوا پێوانەیەک بۆ هەر ئامانج و کارێکت دابنێ؛ خۆ ئەگەر دەتەوێ داهاتت زیادبێ، ئەوا پێوانەیەکی ئابووری و دارایی بۆخۆت دابنێ.[3]

دوایین توێژینەوە لەبواری بەڕێوەبردندا، سەیری ئیشی ١٥٠ پسپۆڕی کردووە، کە هەستاون بە هەڵسەنگاندن و لێکۆڵینەوە لە هەزاران کۆمپانیای زیاد لە ٢٠ وڵات. توێژینەوەکە ئەوەی دۆزییەوە، کە سێ هۆکار هەیە بە سەدا ٨٠ ی سەرکەوتنە بازرگانیەکان دادەنرێن، ئەوانیش: ئامانجی ڕوون، پێوانەی ورد، وە دوامۆڵەتی کارکردن.

[3] بەنموونە دەتەوێ داهاتەکەت لەماوەی دوو یان سێ ساڵدا زیاد بکەیت، بۆ ئەوەی بگەیت بەو ئامانجە، ژمارەیەک دابنێ. بۆ نموونە، لە ماوەی سێ ساڵدا دەمەوێ داهاتەکەم ئەوەندە و ئەوەندە زیادبێ. (وەرگێڕ)

لەبیرت بێت، ناتوانی لە نیشانەیەک بدەی کە نایبینیت. کاتێک ئامانجی ڕوونت هەیە و دەتوانی ئیشەکەت بپێویت و دەزانی تاکوێ چوویی، ئەوا زیاتر و خێراتر بەرەو پێشدەچی کە پێشتر وانەبوویت.

دەتەوێ کەی بیکەی؟

هەنگاوی ٣: دوامۆڵەت دیاریبکە. بڕیاربدە کەی دەتەوێ ئامانجەکەت بەدەستبێنی. ئەگەر ئامانجێکی درێژخایەنە، دابەشی بکە بەسەر ساڵ و مانگ و هەفتە و ڕۆژەکان. هەندێ لە سەرکەوتووترین ئەو خەڵکانەی دەیانناسم، ئامانجێکی ١٠ ساڵی دابەش دەکەن و دەیکەنە، ئامانجێکی پێنج ساڵی و یەک ساڵی و یەک مانگی و هەتاوەکو چالاکییەکانی ڕۆژانەش. ئینجا، هەموو ڕۆژێک خۆیان تەرخان دەکەن بۆ ئەنجامدانیان.

ئەی چی ئەگەر لەکاتی خۆیدا ئامانجەکەت بەدەست نەهێنا؟ ئاسانە: کاتێکی تر دیاریبکە، پاشان دانەیەکی تر، و دانەیەکی تر، وە دووبارە کاتێکی تر، ئەگەر پێویست بوو. کاتێک یەکەمجار دوامۆڵەت دادەنێیت، ئەمە بەپێی ئەو زانیاریانەیە کە یەکەمجار هەتە. بەڵام هۆکارە دەرەکییەکان دەگۆڕێن. دەکرێ سستی ئابووری یان دابەزینی نرخی نەوت دروست ببێت و هەموو شتێکت لێ تێکبدات. کاتێک شتێکی لەم جۆرە ڕوودەدات و خشتەی کارکردنت دەگۆڕێت. ئەوا دووبارە کاتێکی تر دابنێوە. ئامانجی نەشیاو لەگۆڕێ نییە، بەڵکو تەنها دوامۆڵەتی ئامانجەکان دەکرێ نەشیاو بن و قابیلی گۆڕان بن.

لەسەر وەرەقە بیربکەوە

هەنگاوی ٤: لیستێک دروستبکە لە تەواوی ئەو شتانەی دەکرێ بیانکەیت، لەپێناو بەدەستهێنانی ئامانجەکان. هەرکە بیر لەو شتانە دەکەیەوە کە دەتوانی بیانکەی، یان فێریان بیت، یان لەبارەیانەوە پرسیار لەخەلک بکەی، ئەوا لە لیستەکەدا بیاننووسە. بەردەوام بە لەنووسین تا کاتێک هیچی ترت بەخەیاڵدا نایەت.

هەنگاوی ٥: لیستەکە بەڕیز ڕێکبخە. بەشێوازێک، لە گرنگترین هەنگاوەوە دەستپێبکە. پاشان دووەم هەنگاو، و تا کۆتا هەنگاو کە پێویست بێت بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکە.

دەشتوانی لیستەکەت بەپێی ئاستی گرنگی ڕێکبخەیت. کامەیان لەم لیستەدا گرنگترینە؟ کامەیان دووەم گرنگترین هەنگاوە؟ یاسای ٨٠/٢٠ بەکاربێنە، کە دەڵێت سەدا ٨٠ ی سەرکەوتنی تۆ لەڕێی سەدا ٢٠ ی ئەو کارانەوە دەبێت کە ئەنجامیان دەدەیت. زۆرجار گرنگترین و بەنرخترین شتێک لە ژیاندا بیکەیت، و بتوانێ سەدا ٨٠ ی سەرکەوتنی تۆ دیاریبکات، ئەوەیە بریار لەسەر ئامانجێک بدەیت و پلانێک دابنێیت بۆ بەدەستهێنانی لەپێش هەر کارێکی تر.

لیستێک لە کار و چالاکی، ڕێکخراو بەپێی ئاستی گرنگی، دەبێتە پلان. جا کاتێک ئامانجێکی نووسرا و پلانێکت هەیە، ئەوا دەکەویتە پێش ئەو سەدا ٩٧ ی خەڵکی کە ئیش و کار دەکەن. لەچاوجاران، زیاتر و خێراتر سەرکەوتوو دەبیت. خەڵکی دەوروبەریشت زۆرجار پێیت سەرسام دەبن.

کرداری بە

هەنگاوی ٦: کار لەسەر لیستەکەت بکە. گەر شتێکی کەمیش بێت، بیکە و بەردەوام بە. یەکەم هەنگاو بنێ. وە شتە باشەکە ئەوەیە، هەمیشە یەکەم هەنگاوت لێوە دیارە. دایمەن دەزانی چ بکەی بۆئەوەی دەستپێبکەیت.

کاتێک یەکەم هەنگاو دەنێیت بەرەو ئامانجەکەت، کە زۆرجار قورسترین هەنگاوە، ئەوا سێ قازانجی گەورەت دەست دەکەوێت. یەکەمیان، وەڵامدانەوەیەکی خێرات دەست دەکەوێت، وادەکات شێوازی کارکردنت بگۆڕیت ئەگەر پێویست بوو. دووەمیان، فکرەی زیاترت بۆدێت لەسەر چۆنیەتی ئەنجامدان و بەدەستهێنانی ئامانجەکە. سێهەمیان، هەست بە باوەڕبەخۆبوون و شانازی بەخۆکردن دەکەیت. هەستدەکەی بەهێزتری و ژیانت لەژێر کۆنترۆڵی خۆتدایە. هەر بەتەنها ئەنجامدانی یەکەم هەنگاو، ئەم سێ سوودەت دەست دەکەوێت.

هەنگاوی ٧: ئەمە لەوانەیە گرنگترین هەنگاو بێت. لەماوەیەکی کەمدا شۆڕشێک لەژیانتدا دروست دەکات. هەر بەسادەیی ئەمەیە: هەموو ڕۆژێک شتێک بکە، کە بەرەو گرنگترین ئامانجت دەبات. حەوت ڕۆژ لە هەفتەیەکدا، ٣٦٥ ڕۆژ لە ساڵێکدا شتێک بکە، جا بچووک بێت یان گەورە، کە یەک هەنگاو لە ئامانجەکەت نزیکت دەکاتەوە.

کاتێک هەموو ڕۆژێک کار دەکەیت، ئەو شتە چالاک دەکەیت کە ناودەبرێت بە *__بنەمای تەوژمی سەرکەوتن__*. ئەم بنەمایە لە یاساکەی سێر ئیسحاق نیوتنەوە هاتووە، یاسای بارنەگۆڕین و بەردەوامی، کە دەڵێت، یەکەمجار هێزێکی زۆرت پێویستە بۆ جووڵاندنی تەنێک، بەڵام وزەیەکی گەلێ کەمترت پێویستە بۆ بەردەوامیدان بە جوولەکەی. تەنها بیر لە پاڵنانی سەیارەیەکی وەستاو بکەوە . هێزێکی زۆری پێویستە بۆ جووڵاندنی سەیارەکە. بەڵام ووزەیەکی زۆر کەمتری پێویستە بۆ بەردەوامیدان بە جووڵەکەی. بەهەمان شێوە بۆتۆش وایە.

مەشقی ئامانج دانان

ئێستا پەڕێکی خاوێن بێنە. لەسەرەوەی پەڕەکە بنووسە ئامانجەکان و بەرواری ئەمڕۆ. دوایی بەلایەنی کەمەوە، دە ئامانج بنووسە کە دەتەوێ لەماوەی ساڵێکدا بەدەستیان بێنی. ئەمانە دەکرێ ئامانجی یەک ڕۆژی، یەک هەفتەیی، یەک مانگی، شەش مانگی و، ئامانجی یەک ساڵی بن. وەلێ هەموویان ئەو ئامانجانەن، کە دەتەوێ لەماوەی ساڵی داهاتوودا بەدەستیان بێنی.

بەشێوازێکی وا ئەو ئامانجانە بنووسە، کە لەلایەن عەقڵی بێئاگاوە (Subconscious mind) قبووڵکراوبن. لەبەرئەوە، نووسینەکە دەبێ سێ تایبەتمەندی هەبێت ئەوانیش: کەسی بێ، ئەرێنی بێ، وە لەسەر شێوەی ڕانەبردووش بنووسرێت.

واتا نووسینی ئامانجەکەت، با بە وشەی من دەستپێبکات. عەقڵی بێئاگات تەنها کاتێک ئیش دەکات و هێز و کاریگەری خۆی دەبێت، کە پێی بڵێیت ئەوە منم دەمەوێت ئەو ئامانجە بەدەستبێنم. بەنموونە، دەتوانی بڵێی: "من ئەم بڕە پارەیە لە ١٢/٣١ ی ئەم ساڵ بەدەستدێنم."

با ئەرێنی بن. لەجیاتی بڵێی "تەواو ئەمن هیچی تر جگەرە ناکێشم." بڵێ "من جگەرەکێش نیم." عەقڵی بێئاگات تەنها کاتێک فرمان قبووڵدەکات، کە بەشێوەیەکی ئەرێنیانە داڕێژراوە.

بەشێوەی ڕانەبردووی سادە بیاننووسە. عەقڵی بێئاگات ناتوانێ پەیوەندی بە ڕابردوو یان داهاتووەوە بێت. کەواتە ئامانجەکانت بەشێوازێک بنووسە، هەروەک ئەوەی لەڕاستیدا پێشتر بەدەستت هێنابێتن، و ئێستا وەسفی ئەو دەستکەوتە بۆ یەکێک بکەیت.

لەباتی بڵێی : "بەتەمام ئەم ساڵ بڕە پارەیەک قازانج بکەم." تۆ بڵێ "من ئەم بڕە پارەیە لەم بەروارە دیاریکراوەدا، قازانج دەکەم."

بەنموونە دەتوانی بڵێی، " من سەیارەیەکی نوێی BMW ی چوار دەرگایی لە ١٢/٣١ ی ئەم ساڵ لێدەخورم."

عەقڵی بێئاگات، ئەمە وەک فرمانێک لێکدەداتەوە و ڕۆژی ٢٤ سەعات ئیشی لەسەر دەکات. لەو ڕۆژەوەی ڕوون و ڕاشکاو دەبیت دەربارەی ئامانجەکانت و نووسین و کاتی بەدەستهێنانیان، هەر لەو کاتەوە شەپۆلێکی بەردەوام لەبیرۆکە و تێگەیشتنی زیاترت بۆدێت، و یارمەتیدەرت دەبێت لە زوو گەیشتن بە ئامانجەکە و زیاتر و زیاتر نزیکبوونەوەی لێت.

سەرەکیترین ئامانجی ڕوون

ناپلیۆن هیڵ دەڵێت، دوای ٢٢ ساڵ توێژینەوە لە سەرمایەدارترین خەڵکانی ئەمریکا. ئەوەم دۆزیەوە کە هەموو سەرکەوتنێکی گەورە بە "سەرەکیترین ئامانجی ڕوون" دەستپێدەکات. ئەمە ئەو ئامانجەیە، کە زیاد لە هەر تاکە ئامانجێکی تر گرنگترە و لە هەموویان زیاتر دەستکەوتی دەبێت.

سەیرێکی لیستە دە ئامانجیەکەت بکە و بپرسە: ئەگەر بتوانم یەکێک لەو دە ئامانجە لەماوەی ٢٤ سەعاتدا بەدەستبێنم، کامەیان *گەورەترین کاریگەری ئەرێنی لەسەر ژیانم دەبێت؟*

هەمیشە یەکێک لە ئامانجەکان گونجاوە بۆ ئەم وەسفە. ئەمە ئەو ئامانجەیە، زیاد لەهەموو ئەوانی تر هانت دەدات و دڵخۆشت دەکات، گەر بەدەستی بێنیت. هەرچییەک بێت، بازنەیەک لەدەوری بدە.

دواتر پەڕێکی خاوێن بێنە و لەسەرەوەی پەڕەکە بنووسە، *من ئەم ئامانجە لەم بەروارەدا بەدەستدێنم*. ئەم شێوازی نووسینە، سێ تایبەتمەندییەکە لەخۆ دەگرێت، سەرەڕای دیاریکردنی کاتی بەدەستهێنانی ئامانجەکەش.

دواتر لەبن ڕستەکەوە، لیستێک دروستبکە لەهەموو ئەو شتانەی دەتوانی بیریان لێبکەیتەوە و ئەنجامیان بدەیت، بۆ گەیشتن پێی. هەر کە فکرەی زیاترت بۆهات، لە لیستەکەدا زیادی بکە.

پاشان، لیستەکە ڕێکبخە و بیکە بە پلان و نەخشەڕێگایەک. بزانە کام هەنگاوەیان پێویستە سەرەتا بکرێت، ئینجا دووەمیان، و سێهەمیان و، تا کۆتایی.

دوایی بەپێی ئەو لیستە کارەکانت بکە. یەکەم هەنگاو بنێ. لەبەرگی ئاسودەیی[4] (Comfort Zone) وەرە دەرەوە، و گەشتەکەت دەستپێبکە بەرەو بەدەستهێنانی ئەو ئامانجەی، کە دەکرێ گەورەترین جیاوازی لەژیانتدا دروست بکات.

لەکۆتاییدا، بڕیاربدە هەموو ڕۆژێک کاری لەسەر بکەیت کە بەلایەنی کەمەوە هەنگاوێک نزیکت دەکاتەوە لەو ئامانجە گەورەیەت.

[4] مەبەست لە بەرگی ئاسودەیی یان ناوچەی ئاسودەیی، حاڵەتێکە لە مرۆڤدا کە ناوێرێت شتی تازە و نوێ تاقیبکاتەوە. هۆکارەکەشی ئەوەیە، ئەو مرۆڤە تەنراوە یان دەورەدراوە بە کۆمەڵێک ترس و شەرمنی. ترس لەوەی خەڵکی تانەی لێبدات لەوشتە تازەیەی دەستی داوەتێ. بۆیە هەموو دەمێ حەزدەکات لە شوێنە چەقبەستووەکەی خۆی بمێنێتەوە و ئاسودە و حەساوە بێت لە قسە و قسەڵۆکی خەڵکی، ئەمەیە بەرگی ئاسودەیی یان ناوچەی ئاسودەیی. (وەرگێڕ)

ملیۆنێر دروستکەر

دەتوانی ئەمە ناوبنێی دەستوری دروستکردنی ملیۆنێر. خەڵکانی زۆر لەجیهاندا، سەرکەوتنیان بەدەستهێناوە بەم شێواز و دەستورە، پتر لەهەر پەیڕەو و شێوازێکیتر کە وترابێتەوە و خەڵکی فێرکردبێت.

چونکە دەبیتە ئەو کەسەی زۆربەی کاتەکان بیری لێدەکەیتەوە، هەموو بەیانیەک کە لەخەو هەڵدەستیت، بیر لە گەورەترین ئامانجی ڕوونت بکەوە. بەدرێژایی ڕۆژەکە بیر لە ئامانجەکەت بکەوە. لەکۆتایی ڕۆژەکەدا، دووبارە بیری لێبکەوە و پێداچوونەوە بە بەرەوپێشچونەکانتدا بکە.

هەتاوەکو زیاتر بیر لە ئامانجەکەت بکەیەوە، زیاتر *__یاسای کێشکردن__* چالاک دەکەیت. کە هەڵدەستیت بە ڕاکێشانی خەڵکی، بیرۆکە، پارە، و ئەو سەرچاوانەش کە لەژیانتدا یارمەتیدەرن لە زیاتر نزیکبوونەوەت لە ئامانجەکە.

لەهەمانکاتدا شتێکیتر ڕوودەدات. هەر کە کار لەسەر گرنگترین ئامانجت دەکەیت، درک بەوەش دەکەیت کە لە ئامانجەکانیتریشدا پێشدەکەویت. هەموو لایەنەکانی ژیانت باشتردەبن و بەرەوپێشدەچن، ئاستی ڕێز-لەخۆگرتن و باوەڕبەخۆبوونت بەرز دەبنەوە. هەستدەکەی هێز و قوەتت زیاترە لە وەدەستهێنانی ویستەکانی ژیانت. بەم شێوازە، بەردەوام دەبیت و دوور دەبیت لەوازهێنان، بەجۆرێک هیچ شتێک ناتوانێ بتوەستێنێت.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > > >

١. دە ئامانج بنووسە کە دەتەوێت لەماوەی ساڵێکدا بەدەستیان بێنی،

٢. ئەو ئامانجە هەڵبژێرە، کە گەورەترین کاریگەری لەسەر ژیانت دەبێت و بازنەیەک لەدەوری بدە

٣. پلانێک دروستبکە بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجە، لەڕێی تەکنیکەکانی ئامانج دانان کە لەم بەشەدا ئاماژەیان پێدرا.

٢

کاتی بەپیت و بەرهەمدار–

زیاتر ئەنجام بدە

کەسێ کە هەموو ڕۆژێ پلان بۆ مامەڵە و

کارەکانی دادەنێت و شوێنی دەکەوێت،

ئەوا دەبێتە ڕێنیشاندەری بەرەو

ژیانێکی پڕبەرنامە و چالاکی.

ڤیکتۆر هۆگۆ

بۆئەوەی دایمەن باشترین بیت، پێویستە جیاواز لەو خەڵکەی کار و کاسپی دەکەن، بیر لە بەرهەمداری کار بکەیەوە. بۆئەوەی پیت و بەرەکەت لەکارکەتدا هەبێت و بەخێرایی و کوالێتیەکی باشترەوە ئەنجامی بدەیت، ئەوا توانات بۆ بەکارهێنانی کاتی ئیشکردن بەباشی، زیاد لەهەر هۆکارێکی تر سەرکەوتنت لەکار دیاریدەکات. بەرهەمداری کاتێک بەدەستدێت کە پلان دابنێی، ڕێکی بخەی، کارە لەپێشینەکان دابنێی و، سەرنجت لەسەر باشترین بەکارهێنانی کات بێت بەدرێژایی ڕۆژەکە.

کارکردنی بەرهەمدار، پێویستی بە ئاستی بەرزی بیر و هۆش، هێزی جەستەیی، خۆتەرخانکردن، سەرنج و، سوربونت لەسەر تەواوکردنی ئیشەکەیە بەباشی و کاتێکی کەم.

چۆنیەتی بیرکردنەوەت دەربارەی کارەکەت، پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە چەندییەتی و چۆنییەتی خودی کارەکەوە هەیە. سێ وشە گرنگەکەی بیرکردنەوە لە بەرهەمداری بریتیین لە *بەرچاوڕوونی، بایەخ، و سەرنجدان*. سەرەتای بەرچاوڕوونی ، کە دەبێتە هۆی سەدا ٩٥ ی سەرکەوتنەکانت، بەوەدەبێت کە بەردەوام لەخۆت بپرسین: ئەو ئەنجامانە چین کە لێم چاوەڕوانکراون؟

لەژیان و ئیشکردندا، ئەنجامەکان هەموو شتێکن. خۆ ئەگەر تاکە بڕیاردەری دارایت نەبن، ئەوا دیاریکەرێکی گەورەی دەرامەت، ناوبانگ، داهاتوو، و شێوازی بیرکردنەوە و قسەکردنی خەڵکین لەبارەتەوە.

کەسانی سەرکەوتوو، لەلایەن خەڵکانی ترەوە واناسراون لەسەر کارەکانیان "زۆر بەرهەمدارن." ناوبانگێکی وایان پەیداکردووە کە دایمەن ئەنجامەکان دەست دەخەن. کەسانێکن کە بەردەوام خەڵکانی تر ئیشیان پێن، هەرکاتێک پێویستییەکی گرنگ و گەورەیان هەبێت، و پێویست بێت بەباشی و لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدرێت. ئامانجی تۆش هەرئەوەیە ببیتە یەکێک لەوانە.

جۆری کەسایەتیت

هەموو کەسێک، جۆرێک لە کەسایەتی هەیە لەلایەن خەڵکانی ترەوە. زۆرجار ئەمەیش لەچەند وشەیەکدا کۆدەبێتەوە، سەروەختێک یەکێک بیر لە تۆ دەکاتەوە و باسی تۆ دەکات لەلای یەکیکی تر . هەر جۆری کەسایەتیتە، ڕووداوەکانی ژیان و ئیشکردنت دیاریدەکات.

دوایین توێژینەوە ئاماژە بەوەدەدات، کاتێک کەسێکی تازە دەبینیت، تۆ بەدوای دوو تایبەتمەندی ئەو کەسەدا دەگەڕێیت، کە دەبنە پێکهێنەری کەسایەتیەکەی. یەکەم تایبەتمەندیان "تێکەڵاوی و متمانەیە." ئایا ئەمە ئەو کەسەیە کە دەتوانی بڕوای پێبکەی و لەگەڵی ئاسودەبیت؟ زۆرجار، ئەم بڕیارە تەنها لەماوەی پێنج چرکەدا لەسەر ئەو کەسە دەدەیت کە بۆ یەکەمجار دەیبینیت.

دووەم تایبەتمەندی کە خەڵکی بۆیدەگەڕێ "توانا و لێهاتوویە." ئایا ئەمە ئەو کەسەیە کە دەتوانێ کارەکە بەباشی و لەکاتی خۆیدا بکات؟ ئایا ئەو بەتوانا و لێهاتوویە؟ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە، کات و بیرکردنەوە و بەدواداگەڕانی زیاتری دەوێت لەچاو وەلامدانەوەی یەکەم پرسیار.

تێکەڵاوی و لێهاتوویی گرنگ و پێویستن

لێرەدا توێژەرەکان گەیشتنە ئەنجامێک: ئەگەر تۆ کەسێکی متمانەپێکراو و تێکەڵاوبیت، ئەو کەسایەتیەی خەڵک خۆشیاندەوێت و حەزدەکەن دایمە لەدەوریان بێت، ئەوا ناسیاوت زۆر دەبن، و لەپەیوەندیەکانیشتدا باش دەبیت. بەڵام ئەگەر وا ناوبانگت دەرکردووە، کە لەسەر کارەکەت باش نیت و کەنەفتی، لەبەرئەوەی بەتوانا نیت و پشتت پێنابەسترێت، خەڵک لەوانەیە هێشتا تۆیان خۆشبوێت، بەڵام لەهەمان کاتدا بەداخەوەدەبن بۆت لەوەی کە دەتوانی باشتربیت.

هۆکارەکەش ئەوەیە، خەڵک هەرلەخۆوە دەزانێ کەسێکی تێکەڵاو و گەرموگوڕ کە لە ئیشەکەی باش نییە، داهاتوویەکی گەورەی نییە. بۆ ماوەیەکی درێژ سەرکەوتوو نابێت. لەجیاتی ببێتە کەسێکی براوە، دەبێتە کەسێک کە لەژیاندا دەستکەوتی زۆر ناچنێتەوە.

پێدەچێت لەجیهانی ئیشکردندا، گەورەترین دەستکەوت بریتی بێت لە "توانای پشت پێبەستن." ئەمە مانای ئەوەیە، خەڵک متمانەی تەواوی پێتە بۆ ئەنجامدانی ئیش و کارەکان بەزوویی و لەکاتی خۆیدا.

ئەو کەسانەی بەکارهێنەری ئامێری میوزیکی کاریۆکین[5]، وتەیەکیان هەیە دەڵێت: نمایش بکە. ئەو پرسیارەی ئەوان دەربارەی بەکارهێنەرێک دەیکەن ئەمەیە، "ئایا ئەو کەسە چۆن

---

[5] Karaoke - ئامێرێکی میوزیکی ژاپۆنییە و ئاوازی تۆمارکراوی تێدایە. بەکارهێنەر بەیارمەتی ئەو ئامێرە، دەتوانێ هەر گۆرانیەک بچڕێت. (وەرگێڕ)

نمایش دەکات؟" ئەمە وەسفێکی تەواوی کەسەکەیە لەڕووی خۆنمایشکردن و دەرخستنەوە.

لەژیاندا، هەمیشە لەلایەن خەڵکانی ترەوە حوکمان لەسەر دەدرێت و هەڵدەسەنگێنرێین، ئێمەش هەروایین بۆ ئەوان. هەموو ڕۆژێک، لەهەموو حاڵەتێکدا بەچەشنێکی دیاریکراو هەڵسوکەوت دەکەیت و دێیە پێشچاو، کە لەکۆتاییدا جۆرێک لە کەسایەتی و شوێن پەنجەی خۆت جێدێڵیت. کۆی تەواوی خۆ-دەرخستنەکانت، حوکم لەسەر جۆری کەسایەتیت دەدەن. پرسیارەکە ئەوەیە، تۆ چۆن ڕەفتار دەکەیی و خۆت دەردەخەیت؟

ئامانجی تۆ ئەوەیە، بەباشترین شێوە ڕەفتار و هەڵسوکەوت بکەیت. تۆ دەتەوێ خەڵک بە کەسێکی لێهاتوو و نایاب بیرت لێبکەنەوە و قسەت لەبارەوە بکەن، دەتەوێ ببیتە کەسێک کە بە بەردەوامی و لەهەموو حاڵەتەکاندا فریادڕەس و یارمەتیدەرێکی گەورە بیت. ئەمەیش باشترین ناوبانگ و جۆری کەسایەتییە کە هەتبێ.

هەموانیش ڕاستییەکە دەزانن. هەموو کەسێ دەزانێ، کێ باشترین و بەرهەمدارترین کەسە لەهەر بوارێکی کاردا. کەوایە پرسیارەکە ئەمەیە، تۆ چۆن و بەچ شێوازێک هەڵسوکەوت دەکەیت؟

پەتا گەورەکە

پەتا دەرد و نەخۆشییەکە، کە لەناوچەیەکی گەورە و فراواندا بڵاودەبێتەوە و ژمارەیەکی زۆری خەڵکی تووش دەکات. لەم زەمانەشدا، پەتای خراپ-کارکردن هەیە کە بە وڵاتانی ڕۆژئاوادا بڵاوبۆتەوە. دەبێتە هۆی نەمانی پیت و بەرەکەت لە کاردا، لاوازکردنی کەسایەتی، تێکشکاندنی هیوا و ئاواتەکانی داهاتوو، نەهێشتنی حەزی خەڵک بۆ دەستکەوت و پێشڤەچوون، قایلبوونی ملیۆنان خەڵک بەتایبەتیش گەنجان بە ئیشکردنیان بە بڕە پارەیەکی کەم، و دەستبەرداربوونیان لە توانا ڕاستەقینەکانیان لە وەدەستهێنانی قازانجی پتر.

ئەم پەتایە دەکرێ پێی بوترێت "کێشەی پچڕانی کارەبا." بەپێی قسەی (Robert half international[6])، سەدا ٥٠ ی کاتی ئیشکردن لەڕێی ئەنجامدانی شتێک بەهەدەر دەدرێت، کە هیچ سودێکی بۆ کۆمپانیاکە نییە و سەرەنجام هیچ کات بۆ کەسەکە نامێنێتەوە بۆ ئەنجامدانی خودی کارەکە. هۆکاری بەفیڕۆدانی ئەم کاتەش، لە بێتوانایی خەڵکەوە سەرچاوە دەگرێت بۆ دەستکردن بە کار و بەردەوام بوون لەسەری بەدرێژایی ڕۆژەکە.

زۆربەی خەڵکی تەمەن بیست یان سی ساڵ، لەسەردەمی ئینتەرنێتدا هاتنە جیهانی ئیشکردنەوە. ئێمە ئەمڕۆ فەیسبووک، یوتیوب، گۆگڵ، لینکێدن، تویتەر، و مۆبایلە زیرەکەکانمان هەیە بە زیاد لە ١٢٠٠٠٠٠ بەرنامەوە لە ٢٠١٦ دا. هەریەکێک لەو بەرنامانە، جیاوازن لە ئاسودەکردن و بەفیڕۆدانی کاتی بەکارهێنەر. مەزندەکراوە تێکڕای

[6] دامەزراوەیەکی جیهانییە، لەبواری ڕاوێژکردن بۆ کۆمپانیا و دامەزراوەکان. (وەرگێڕ)

تاک، ٣.٥ سەعات لەهەر ڕۆژێکدا بەدیار ئەو بەرنامانە و ئیمێڵ و نامەگۆڕینەوە بەسەردەبات.

بەبێ ئەوەی بشزانن چ باسە. ئەوانەی بەوجۆرە ئاڵوودەی ئەم خووە خراپە بوون، هەستدەکەن هیوا و ئاواتەکانیان وردە وردە بەرەو نەمان دەچن. لەگەڵ ئەوەی بەردەوام کاردانەوەیان بۆ ئەم پچڕانە کارەباییانە هەیە، کەمتر ئیش دەکەن یان بەخراپی دەیکەن چونکە بەردەوام وەک کارەباکە دەپچڕێنرێن.

تۆ لە جیهانی ئیشکردندا

چۆن دەبێ خەڵک کەمتر لەوە ئەنجام بدەن و قازانج بکەن، لەکاتێکدا توانای زیاتریان هەیە؟ بۆ وەڵامدانەوەی ئەمە، پێویستە چاوێک بە منداڵیتدا بخشێنیتەوە و سەیری سەردەمی قوتابخانەت بکەیت.

باسەکە لێرەدا ئەمەیە: کاتێک منداڵیت و بۆ یەکەمجار دەچیتە قوتابخانە، زۆرجار دەترسێی و قەلەق دەبیت. بەڵام هەر زوو دەزانی، قوتابخانە پڕە لە منداڵانی وەک تۆ. جا تۆ چی لەگەڵ ئەو منداڵانە دەکەیت، کە هاوتەمەنی خۆتن؟ دەست دەدەیە یاری و گەمەکردن لەگەڵیان! هەر زوو قوتابخانەت وەک شوێنێکی یاریکردن دێتە پێشچاو، کە دەتوانی بچیت و یاری لەگەڵ هاوڕێکانت بکەیت.

کاتێک ساڵ بەساڵ پۆلەکان دەبڕیت و گەورە دەبیت، قوتابخانە دەبێتە شوێنی سەرەکی یاریکردنت. بێشک دەبێ هەندێ ئەرکی قوتابخانە جێبەجێ بکەیت، بۆئەوەی دەرەجەکانت لەئاستێکدا بن بتوانی بەردەوام بیت، بەڵام زیاتر بیرت لای هاوڕێ و یاریەکانتە نەوەک ئەرکەکانی قوتابخانە.

ئەگەر بەختت هەبێت و لە زانکۆ وەربگیرێیت، بەردەوام دەبیت لەکات بەسەربردن لەگەڵ هاوڕێکانت، وەلێ ئەمجارە بەبێ سەرپەرشتی مامۆستا و چاودێر! خەڵکانێکی زۆر کە دەچنە زانکۆ، چوار بۆ پێنج ساڵ لە بازنەیەکی کۆتایی نەهاتوو کات لەگەل ئەوانی تر بەسەردەبەن، کە تەنها کەمێک ئەرک و کۆشش دەکەن بۆئەوەی بەردەوام بن لەزانکۆ و دەرنەکرێن.

جیهانی ئیشکردن

ئەو کاتەی زانکۆ تەواو دەکەیت، و دەست دەکەیت بە یەکەم کار. کە یەکەمجار دەچیتە سەر ئیش، کەمێک دوودڵ دەبیت لەوەی چی ڕوودەدات. دوایی بە هاوڕێ و هاوپێشەکانت دەناسێنرێیت، کە زۆربەیان لەتەمەنی تۆ دان. ئەمەش سەردەمی قوتابخانەت بیردێنێتەوە. جا ئێستا چی لەگەڵ ئەو خەڵکە دەکەیت؟ دیسانەکە یاریان لەگەڵ دەکەیت!

لەمرۆدا، شوێنی کارکردن گەورەترین شوێنی یاریکردنە بۆ تاکی ئەمریکی. مەزندەکراوە، کە تێکڕای فەرمانبەر لەڕاستیدا هەتاوەکو سەعات ١١ ی پێش نیوەڕۆ دەست بە کارکردن ناکات، دواتر لەدەوری سەعات ٣:٣٠ ی پاش نیوەڕۆ دەست لەکارەکەی هەڵدەگرێت.

یەکەم شت، خەڵکی دەیکەن کە دەچنە سەر کارەکانیان "کات بەفیڕۆدانە لەگەڵ هاوڕێکانیان." نزیکی سەدا ٥٠ ی کاتەکانیان بە قسەکردن لەگەل هاوڕێکانیان بەفیڕۆ دەدەدن دەربارەی شتگەلێک کە هەر پەیوەندی بە کارەکانیانەوە نییە. جا کاتێک قسە ناکەن، سەیری ئیمێڵەکانیان دەکەن، نامەدەگۆڕنەوە، سەیری پۆستەکانی فەیسبووک دەکەن، بەدوای ئەو شتانە دەگەڕێن کە بۆ فرۆشتنن، یانژی وەڵامی چەندین ڕیکلام و شتی بێمانا دەدەنەوە. دوایی لەپڕێکدا سەیردەکەن، ڕۆژەکە ڕۆیشت و هیچیشیان نەکرد.

هەر لەبەرئەوەی، زۆرێک لەخەڵکی شوێنی کارکردنیان بەشوێنی یاریکردن لێ تێکچووە، ئەوا توڕەدەبن کاتێک سەرۆکەکەیان دێت و دەڵێت کاکە هەندێ ئیش بکە. هێندە سەرقاڵی ئەو خووە خراپ و کات بەفیڕۆدەرانەن، کە هیچ کاتیان بۆ نامێنێتەوە بەشێوەیەکی ئاسایی ئیش بکەن.

کارەساتی ئیمێڵ

تێکرای تاک، ١٤٥ جار سەیری ئیمێڵەکەی دەکات. هەر لەبەرئەوەشە جوڵی مۆرگنستێرن، شارەزایەکی بواری کات بەڕێوبردن، کتێبێکی نووسیوە بەناوی *هەرگیز لەبەیانیان سەیری ئیمێڵ مەکە*. کۆمپانیا و ڕێکخراوی زیاتر، تەنانەت (Harvard Business Review)[7] گەیشتووەتە هەمان ئەنجام. کات بەسەربردنی زیاد لەپێویست لەسەر ئیمێڵ و نامە ناردن، کارەکەت وا لێتێکدەدات و قورس دەکات کە نەتوانی لە ئاستێکی بەرزدا ئیشەکەت بکەیت.

هۆکاری ئەوەی، کە دەکرێ ئیمێڵ هێندە کارەساتبار بێت لەسەر داهاتووی تۆ و بەرهەمداری کارەکەت ئەوەیە، هەرکاتێک نامەیەک دەنێریت یان وەردەگریت، ئەوا جەستەت بڕێک لە هۆڕمۆنی دۆپامین (Dopamine) دەردەدات، کە لەوریاکردنەوەدا هاوشێوەی کۆکاینە. ئەم هۆڕمۆنە هەستێکی خۆشت پێدەدات، کە وادەکات بێئاگایانە ئەو خۆشییە دووهێندە بکەیت. لەبەرئەوەی، ئەو هەستەت لەڕێی ناردن و وەرگرتنی نامە، تەلەفۆنکردن، یان گفتوگۆکردن لەڕێی کۆمپیوتەر و مۆبایلە زیرەکەکانەوە دەبێت، ئەوا حەز دەکەیت تەواوی ڕۆژەکە هەر بەو شێوازە بێت. هەتا وای لێدێت ناتوانی لەسەر ئەمە بوەستیت، هاوشێوەی موحتادێک.

بەپێی ڕۆژنامەی *USA Today* ، کاتێک بەردەوام وەڵامی ئمێڵ و نامە دەدەیتەوە، مێشکت بەرە بەرە لاواز و ماندوو دەبێت. سەرەنجام، لەماوەی ئەو ڕۆژەدا ١٠ خاڵ لەئاستی زیرەکیت (IQ) دێتەخوارەوە. لەکۆتایی ڕۆژەکەشدا، مێشکت هێندە ماندوو دەبێت کە ئاسانترین بڕیاریشت لێدەبێت بە ئەژدیها. بەنموونە چی بخۆیت بۆ نانی ئێوارە یان لە تیڤی سەیری چی بکەیت.

---

[7] گۆڤارێکی گشتی بواری بەڕێوبردنە، زیاتر تیشک دەخاتە سەر چۆنیەتی بەرەوپێشچوونی کارگێڕی کار. (وەرگێڕ)

کاتی ئیش بەرامبەر کاتی یاریکردن

چارەسەری گیربوونت لە کێشەی "سەرنجی ڕێگر و بەربەستەکان" بەوە دەبێت هەرکاتێک دەچیتە سەر کار، بەردەوام وەبیرخۆتی بهێنیتەوە کە ئەمە کاتێکی بەپیت و بەرهەمدارە نەوەک کاتی قسە و کات بەفیڕۆدان لەگەڵ خەڵکی.

وەختێ ئەم ئیشەت دەستکەوت، بەڵێنتدا کارەکەت بەباشی و لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدەیت، لەبەرامبەر بڕە پارە و قازانجێک. مادام ئەو بەڵێنەتداوە، پێویستە پێشیەوە پابەند بیت. تۆ ڕێکەوتنێکت کردووە، کەوایە پێویستە مەرجەکانی ئەو ڕێکەوتنە ببەیتەسەر. هەرکاتێک بەم چەشنە بیر لەکارەکەت دەکەیتەوە، بیرکردنەوەت بەتەواوی دەگۆڕێت.

لەهەر ڕۆژێکی کارکردنتدا، ئەم پرسیارانە بکە:

١. بۆ لەسەر ئەم ئیشەم؟ لەبەر دەستکەوتنی چ ئەنجامێک

ئەم ئیشەم پێسپێردراوە؟

٢. ئەوەی ئێستا دەیکەم، هۆکاری دامەزراندنمە لەسەر ئەم ئیشە؟

ئەرێ ئەوەی ئێستا دەیکەم باشترین بەکارهێنانی کاتەکەمە؟

ئەگەر ئەو ئیشە سەرەکییە ناکەیت کە پێت سپێردراوە، هەرچییەک دەکەیت بوەستە لەئەنجامدانی، و بگەڕێوە بۆ ئەو کارە گرنگەی کە لەسەرتە ئەنجامی بدەیت.

کاتێک لە ئیشی، ئیش بکە

لێرەدا یاسایەکی گرنگ هەیە بۆ سەرکەوتن لە کاردا: کاتێک لەسەر ئیشی، تەواوی کاتەکە ئیش بکە.

کاتێک دەچیتە سەر ئیش، سڵاوێک لە هاوپیشەکانت بکە و دوایی خێرا دەست بە کارەکەت بکە. با بەتەواوی سەرت لەسەر ئیشەکەت بێت، هەروەک چۆن یاریزانێکی ڕاکردن لە پێشبڕکێدا بەسەر بەربەستەکاندا باز دەدات. گەر خەڵک بەتەمایە قسەت لەگەڵ بکات، بە ئەدەبەوە پێیان بڵێ، منیش حەز دەکەم دوای ئیش قسەت لەگەڵ بکەم، لەکاتێکدا کاری زۆرت لەپێشە ئەنجامیان بدەیت لەماوەیەکی کەمدا. بەرە بەرە کات-بەفیڕۆدەرەکان، ئەوانەی قەدری کاتەکانی خۆیان و خەڵکیش نازانن لێت دوور دەکەونەوە و بەکەسێکی بێزارکەر دەتبینن، و بەدوای خەڵکی ترەوە دەبن کە کاتیان هەیە بۆ بەفیڕۆدان.

لێرەدا دەستورێکی سادە هەیە بۆ کاتی ئیشکردن: لە بەیانیاندا سەیری ئیمێڵەکەت مەکە[8]. تەنها لە دوو کاتدا سەیری بکە، دەکرێ لەنێوان سەعات ١١:٠٠ و ٣:٠٠ دابێت. لەو نێوەندەدا ئیمێڵەکەت دابخە، هەموو ئەو سەوتانە بێدەنگ بکە کە ئاگادارت دەکەنەوە لە نامەی هاتوو. لەبیرت بێت، هەرکاتێک یەکێک لەو دەنگانەت بەرگوێ دەکەوێ، جەستەت برێ لە هۆڕمۆنی دۆپامین دەردەدات کە ڕێگر دەبێت لە ئیشەکەت و بەرهەمداری کارەکەت. کەواتە جێیان بێڵە و گوێیان پێمەدە.

[8] لە کوردستانی خۆمان، خەڵک زیاتر بەکارهێلنەری تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانە بەتایبەتیش فەیسبووک. لەبەرئەوە، هەرکاتێک لەسەر ئیشی با سەرنجی تەواوت لەسەر کارەکەت بێت نەوەک شتە لاوەکییەکان.

بایەخ و سەرنجدان

دووەم کلیلەوشە بۆ فرە بەرهەمداری، *بایەخدانە*. توانای بایەخدانت بە تەنها یەک کار، زیاد لەهەر هۆکارێکی تر دەبێتە یارمەتییەکی گەورە لە پێشڤەچوونت بەخێرایی. پچڕانە کارەباییەکان، دەبنە هۆی نەمانی بایەخ و دابڕانت لە ئیشەکەت و ئەو ئەنجامانەش کە ئاتاجیانی بۆ سەرکەوتن.

زۆرێک لە خەڵکی بە ئەفسانەی فرە-ئیشکردن (Multi-tasking) هەڵخەڵەتێنراون. وابیردەکەنەوە، کە دەتوانن لەیەککاتدا چەند ئیشێک بکەن. بەڵام شارەزایان ئەوەیان بەدیارخستووە، کە فرە-ئیشکردن تەنها "لادان و گۆڕینی ئیشەکانە،" کەسەکە لەنێوان چەند ئیشێکدا دێت و دەچێت، و زۆر کەم دەتوانێ بۆ ماوەیەکی درێژ تیشک بخاتە سەر هەر یەکێکیان. تەنانەت لەوەیش خراپتر، تۆ پێویستت بە نزیکی حەڤدە خولەکە بۆ گەڕانەوە و دووبارە گەرمبوونت لەسەر کارێک دوای دابڕانت لەسەری، بەهەر هۆکارێک بێت.

سێیەم کلیلەوشە، بۆ زیادبوونی بەرهەمداری *سەرنجدانە*. هەموو ئیشێکی گرنگ پێویستی بە سەرنجدانە بۆماوەیەکی دیاریکراو، هەتاوەکو ئیشەکە دەگات بە ئەنجام. ئەمە زۆرجار ناودەبرێت بە <u>کردەی سەرنجدانی بیر و هۆش</u>. خۆشبەختانە، سەرنجدان کارامەییەکە یان خوویەکە، کە دەتوانی بە ڕاهێنان و دووبارەکردنەوە پەرەیپێبدەیت، هەتاوەکو دەبێتە شتێکی ئاسان و سادە بۆت.

سودە گەورەکان

لێرەدا دوو سود هەیە، بە هەبوونی بەرچاوڕوونی، بەیەخ، و سەرنجدان[9] بەدرێژایی ڕۆژەکە. یەکەم سود ئەوەیە، دەبیتە بەڕێزترین و بەرهەمدارترین کەس لە شوێنی کارەکەت. بەخێرایی و کوالێتیەکی زیاترەوە پتر ئەنجام دەدەیت. ئەرکی زیاتر و زیاترت پێدەسپێردرێت. سەرنج و ڕێزی سەرپەرشتیارەکەت بەدەستدەهێنیت. پارەی زیاترت پێدەدرێت و خێراتر پلەت بەرز دەبێتەوە. دەرگای بەختت دەکرێتەوە، هەندێک جاران زۆر لەوە خێراتر کە پیشبینی دەکەیت.

دووەم سود بە هەبوونی بەرچاوڕوونی، بایەخ، و سەرنجدان بریتییە لە چۆنیەتی بیرکردنەوە لەخۆت. تەواوی ژیانی تایبەتی و ئیشکردنت، لە دەوری ئەنجامدانی کار و چالاکییەکان و تەواوکردنیان دەخولیتەوە. کاتێک دەست دەدەیە هەر جۆرە کارێک و تەواوی دەکەیت، وزە و جۆش و خرۆشێکی کڵپەسەندوو بەدەستدێنیت. باشتر لەخۆت دەڕوانیت. دڵخۆشتری. مێشکت هۆرمۆنی ئیندۆرفین (Endorphins) "دەرمانی دڵخۆشی" دەردەدات، هەستدەکەی داهێنەر و ئارامتری، لەلای خەڵکیش خۆشەویستری.

---

[9] بۆ زیاتر ئاشنابوون بەم سێ کلیلەوشەیە، لەکۆتایی ئەم کتێبە چەند سەرنجێکمان لەسەریان نووسیوە. (وەرگێڕ)

وەک براوەیەک هەست بکە

لێرەدا دەستورێک هەیە: هەموو ڕۆژێک، بە لیستێک لە کار و فرمان دەستپێبکە کە پێویستە ئەنجامیان بدەیت. لیستەکە لە گرنگترینەوە ڕێکبخە. لە گرنگترن کارەوە دەستپێبکە، و خۆتی بۆ تەرخانبکە و بەبێ وەستان کاری لەسەر بکە هەتاوەکو تەواوی دەکەیت.

ئەوکاتەی کارێک تەواو دەکەیت، هۆڕمۆنی ئیندۆرفینت دەستدەکەوێت کە دڵخۆشترت دەکات و ئاستی ڕێز-لەخۆگرتن و شانازیکردنت بەرزدەکاتەوە. تەنانەت کاتێک کارێکی گرنگ و بەنرخ تەواو دەکەیت، دڵخۆشی و ڕێز-لەخۆگرتنێکی زیاترت دەستدەکەوێت. ئینجا کە گرنگترین کارەکەت تەواو کرد. وەک ئەنجامدانی پەرپرسیاریتیەکی گەورەی ئیش، گەلێ دڵخۆش و شادومان دەبیت و وادەکات بەباشی بیر لەخۆت بکەیتەوە. وەختایێ، ئەنجامدانی گرنگترین کارەکان و تەواوکردنیان دەبێتە خدەیەک لەلات، هەموو ژیان و کارکردنت دەخەیتە سەرهێلێکی خێرا.

پێچەوانەی هەستی دڵخۆشی و شانازی بەخۆکردنیش، کە لە تەواوکردنی ئیشەوە سەرچاوە دەگرێت، بێئارامی و نارەزایی دەربڕینە. سەرچاوەکەشی ئەوەیە، تۆ ئیشی بەردەوام دەکەی بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەستدەکەی زۆر کەمت ئەنجامداوە. لەبیرت بێت، ئەنجامەکان هەموو شتێکن. تەنها کاتێک دڵخۆش دەبیت، کە ئەو ئەنجامانەی لێت چاوەڕوانکراون بەدەستیان بێنیت.

پتر بەرهەمدارکردنی ئیش

چەند ڕێگایەک هەیە، دەتوانی بەهۆیانەوە کات بەکاربێنیت بۆ زیادکردنی بەرهەمداری، ئیش، دەستکەوت، سود، داهات. لەبەرئەوەی، سەدا ٩٥ ی ئەو شتانەی دەیانکەیت، بەهۆی خووەکانتەوەیە، کەواتە خوو شتێکە بەهۆی دووبارەکردنەوە فێری دەبیت. لەڕێی ئەنجامدان و دووبارەکردنەوەی ڕێگا سەلمێنراوەکانی خوارەوە لەماوەی مانگێکدا، دەتوانی بەرهەمداریت دووهێندە و سێ هێندە بکەیت. هەر بەجارێک دەچیتە ژێر باڵی فریشتەکانەوە.

لیستێک دروستبکە

یەکەم ڕێگای کات بەڕێوبردن، بەسادەیی بریتییە لە دروستکردنی لیستێک لە هەموو ئەو کارانەی پێویستە بیانکەیت پێش دەستپێکردن بە ڕۆژێکی نوێ. تەنانەت پەسەنتر وایە، لیستەکە بۆ ڕۆژی دواتر دروستبکەیت وەک دوا ئەرکێک کاتێک لە کارەکانی ئەمرۆت دەبیتەوە.

وەختێ لیستەکە بۆ ڕۆژی دواتر دروستدەکەیت، عەقڵی بێئاگات تەواوی شەوەکە کاری لەسەر دەکات ئەو کاتەی لەخەو دایت. کە بەیانیش لەخەو هەڵدەستی، زۆرجار بیرۆکە و فکرەی باشترت بۆدێت لەسەر چۆنیەتی ئەنجامدانی کارەکە بەباشی و لەکاتی خۆیدا.

ئەگەر شتێکی نوێت بەبیرداهات، لە لیستەکەدا بینووسە. تەنانەت تەلەفۆن و نامەیەکیش مەنێرە، بەبێ نووسینی لە لیستەکەدا. کاتێک کارەکان دەخەیتە سەر وەرەقە، شتەکان دەبینیت و بەرچاوڕوون دەبیت لەوەی کامەیان گرنگترینە و لەوەیشی کەمتر.

بەپێی قسەی ئالان لەیکن، شارەزایەکی بواری کات بەڕێوبردن، سەدا ٢٥ ی کاتەکەت دەپارێزی، هەر لەوڕۆژەوەی لەسەر لیست ئیش دەکەیت و دەستی پێوەدەگریت. لەماوەی

سێ بۆ چوار هەفتە، دانانی لیست دەبێتە خوویەک لەلات بۆ هەر ڕۆژێک، هەر پڕۆژەیەک، یان هەر کار و چالاکییەک کە پێویستە بکرێت.

کارە لەپێشینەکان دابنێ

پێش دەستپێکردن، لیستەکەت بە پێی ئاستی گرنگی ڕێکبخە. کەمێک کات وەربگرە و بیربکەوە پیویستە چی بکەیت، ئەوە بزانە کە هەرگیز ناتوانی هەموو شتێکی لیستەکە ئەنجام بدەیت. گرنگ نییە چەند کەسێکی بەرهەمداری، چونکە هەموو کارەکانی لیستەکەت هەمیشە پێ ئەنجام نادرێت. دایمەن دەبێ ئەو کارە دیاریبکەیت کە پێویستە یەکەمجار بکرێت، ئینجا دووەم کار، و ئەوەش کە پێویستە نەکرێ.

یاسای ٨٠/٢٠ بەکاربێنە. هەروەک دەڵێت، سەدا ٢٠ ی کارەکانت سەدا ٨٠ ی ئەنجامەکانت دەستدەخات. ئەگەر ڕۆژێک لیستێک لە ١٠ کار و چالاکیت هەبوو، دووان لەو کارانە بەقەدەر هەموو ئەوانی ترن لە گرنگیدا. بەدڵنیاییەوە هەندێ کات، یەک کاری ناو لیستەکە لەهەموو ئەوانیتر گرنگترە.

لەبیرت بێت، ئەوە بڕی کات نییە کە بەکاریدێنی، بەڵکو ئەوە نرخ و بەهای ئەو کارانەیە کە لەو نێوەندەدا دەیانچنیتەوە. ئیشی تۆ بایەخدانە بە دەستکەوت و ئەنجام، نەوەک تەواوکردنی تاک بە تاکی کار و چالاکییەکان. کاتەکەت، بەپێی نرخ و بەهای کارەکان دابەش بکە و گرنگترینیان ئەنجام بدە.

ڕێگای ABCDE

ڕێگای ABCDE بەکاربێنە. پێش دەستپێکردن بەکاری ڕۆژانە، بەناو لیستەکەتدا بچۆوە، و ئەم پیتانە لەپێش هەر کار یان چالاکییەکی ناو لیستەکە بنووسە. بیر لە ئەنجامی کردن و نەکردنی هەر کارێکی ناو لیستەکە بکەوە. یەکیکیان بە ڕاددەیەک گرنگە، کە ئەنجام و کاریگەرییەکی گەورەی هەیە. ،بەڵام دانەیەکی تریان بە ڕاددەیەک ناگرنگ و پێویستە کە ئەنجامێکی کەمی هەیە یان هەر نیشییەتی. ئەنجامەکان هەموو شتێکن.

خەڵکانی سەرکەوتوو و بەرهەمدار، زۆرترین کاتەکانیان بە ئەنجامدانی ئەو کارانە بەسەردەبەن، کە ئەنجامی گەورە بەدەستەوە دەدەن. بەڵام خەڵکانی سەرنەکەوتوو، زۆرجار ئیشی قورستریش دەکەن، و سەعات لەسەر سەعات دادەنێن بەڵام زۆربەی کاتەکانیان بە کارێکەوە بەسەردەبەن کە ئەنجامێکی گەورەی نییە. هیچ لە مەسەلەکە ناگۆڕێت ئەگەر ئەو کارە تەواو بکەن یان نەیکەن.

پیتەکانی ABCDE لەتەنیشت هەر کارێکی ناو لیستەکە بنووسە. ئەو چالاکیانەی پیتی A یان لەپێشە، کارێکی حەتمین و هەر دەبێ بکرێن. تەواوکردن و نەکردنیان ئەنجامی گەورەی دەبێت. ئەگەر ئەو کارە نەکەی یان لەکاتی خۆیدا تەواوی نەکەی، کێشەی جددی لێدەکەوێتەوە. ئەمانە گرنگترین ئەو شتانەن، کە هەر ڕۆژێک بە ئەنجامدانیان هەڵدەستیت.

ئەو چالاکیانەی پیتی B یان لەپێشە دیسان دەبێ بکرێن، ئەمانەش ئەنجامی بەرچاویان دەبیت لەحاڵەتی کردن و نەکردنیان. ئەو کارانەن، کە زوو بێت یان درەنگ هەر دەبێ بکرێن، بەڵام وەکو چالاکییەکانی A گرنگ نین. یاساکە ئەوەیە، قەت چالاکییەکی B مەکە، هەتاوەک چالاکییەکی A بەنەکراوی مابێتەوە.

کارەکانی C شتێکی چاکن ئەگەر بکرێن، بەڵام ئەنجامێکی وایان نییە. سەیرکردنی ئیمێڵەکەت، تەلەفۆنکردن لەگەڵ ماڵەوە، چا خواردنەوەیەک لەگەڵ هاوپیشەکانت،

هەموو ئەو کارانەن کە شتێکی چاکن ئەگەر بکرێن، بەڵام کردن و نەکردنیان کێشەیەک دروست ناکات.

کارەکانت هەڵبژێرە

بەداخەوە ژمارەیەکی بەرچاو لە خەڵکی، زۆربەی کاتەکانیان بە چالاکییەکانی B و C بەسەر دەبەن، و هەر لەبەرئەوەی وابیردەکەنەوە کە لە شوێنی کارکردن ئەو چالاکییانە دەکەن، وا دەزانن ئیش دەکەن. بەڵام ئەمە ڕاست نییە. تەنیا لەبەرئەوەی لە شوێنی کارکردنی، مانای ئەوە نییە کە بەدڵنیاییەوە ئیش دەکەی.

پیتی D لەپێش هەموو ئەو کارانەوە دابنێ، کە دەتوانی بەکەسێکی تریان بسپێری، و بتوانێ کارەکەت بۆ بکات کە ئەو کەسە مووچەیەکی کەمتر لەتۆ وەردەگرێت. ئەگەر مەبەستتە ٢٥$ لە سەعاتێکدا قازانج بکەی (٥٠٠٠٠$ لە ساڵێکدا) یان ٥٠$ لە سەعاتێکدا (١٠٠٠٠٠$ لە ساڵێکدا)، ئەو ئیشانە مەکە لەکاتێکدا کەسێکی تر ئامادەیە بە ١٠$ بۆت بکات.

ئەو چالاکیانەی پیتی E یان لەپێشە، دەتوانی لایانبەریت و نەیانکەیت چونکە هیچ جۆرە جیاوازییەک دروست ناکەن. لەوانەیە کارێک بێت، پێشتر بۆ ماوەیەک کردبێتت، بەڵام چیتر گرنگ نییە. لەوانەیە چیتر کاری تۆ نەبێت. شتێکە دەتوانرێ لاببرێت و هیچ ئەنجامێک بەدەستەوە نادات بۆ کارەکەت.

لیستەکەت ڕێکبخە

ئێستا، بگەڕێوە و سەیرێکی لیستەکەت بکە و کارەکانی A بەپێی ئاستی گرنگی ڕێکبخە، بە نووسینی A-1, A-2, A-3 ، لەتەنیشت گرنگترین کارەکانت. بۆ کارەکانی B ش هەمان شت

بکە. لەکۆتاییدا، هەستە بە کارکردن لەسەر چالاکی A-1 و قۆڵی لێهەڵماڵە کە حەتمەن دەبێتە باشترین و بەنرخترین بەکارهێنانی کات. بڕیاربدە سەرنجی تەواوت لەسەر ئەو کارە بێت تاوەکو سەدا ١٠٠ تەواوی دەکەیت. بەردەوام بە لەسەری، بەبێ هیچ گۆڕان و لادانێک.

ئەم دەستورە سادەیە – دانانی لیستێک، ڕێکخستنی، دەستکردن بە گرنگترین کارەکە و تەواوکردنی– ڕێگای دووهێندە و سێ هێندەکردنی چۆنیەتی و چەندیەتی بەرهەمی کارەکەتە. ئەمە تاکە کلیلە بۆ ئەنجامی گەورە. دووبارە لەبیرت بێت، ئەنجامەکان هەموو شتێکن.

گەڕانەوەی سەرمایەکەت

ستراتیجیەتی کار، بایەخ بە گەڕانەوەی ئەو سەرمایە دەدات کە بۆ وەبەرهێنانی کۆمپانیا بەکارهارتووە. ئەمەیش مانای ئەوەیە، کۆمپانیاکە دەیەوێت زۆرترین سود و قازانج لە پارە و هەوڵەکانی وەربگرێت.

سەرمایەی تۆش، بریتییە لە هێزی جەستە و بیر و هۆش و هەستەکانت. ئامانجی تۆش ئەوەیە زۆرترین قازانج لە ئیشەکەت وەربگریت، لەبەرامبەر بەکارهێنانی ئەو سەرمایە و گەنجینەیەت.

هەر خولەکێک لە پلاندانانی ئیشەکەت بەسەری دەبەیت، بەلایەنی کەمەوە ١٠ خولەکت لە تەواوکردنی بۆ دەگەڕێتەوە. تەنها ١٠ بۆ ١٢ خولەکی پێدەچێت بۆ پلاندانانی تەواوی ڕۆژەکەت. بەڵام لەولاوە دوو سەعات (١٢٠ خولەک) ی بەپیت و بەرهەمدارت بۆ دەگەڕێتەوە تەنها بە ئەنجامدانی ئەوکارە. ئەمەش زیاترە لە سەدا ١٠٠٠ ی گەڕانەوەی هێز و وزە.

کات و پارە ئاڵووگۆڕی یەکتر دەکەن. دەکرێ بەهەدەر بدرێن یان بخرێنە وەبەرهێنانەوە. خۆ ئەگەر کات یان پارە بەهەدەربدەیت، ئەوا قەت ناگەڕێنەوە و بۆ هەمیشە دەڕۆن. بەڵام ئەگەر بیانخەیتە وەبەرهێنانەوە، ئەوا سودەکەیان هەر دێتەوە ڕێت و لەوانەیە بۆ ساڵانێک بەردەوام بێت. کاتێک وەبەرهێنان بە پارەکەت دەکەیت و گەڕانەوەی دەبێت، ئەوا ساڵ بە ساڵ پارە قازانج دەکەیت. ئەم کرداری وەبەرهێنانە دەرگای بەختت دەکاتەوە.

ئەو دەمەی، کات و پارەکەت دەخەیتە خزمەتی خۆتەوە، باشتر و باشتر دەبیت لەوەی دەیکەیت، ئەم وەبەرهێنانە دەتوانێ داهاتەکەت زیاد بکات و وزە و توانا سەرف بووەکەشت

بۆ چەندین ساڵ بگەڕێنێتەوە. گەر دیسان هەمان پرۆسە دووبارە بکەیتەوە، هەرزوو دەبیتە بەنرخترین کەس و خاوەن بەرزترین مووچە لە بوارەکەت.

یاسای سێ دانە

لەسەر کارەکەت، *یاسای سێ دانە* بەکاربێنە. کە دەڵێت گرنگ نییە چەند کار و چالاکیت هەیە پێویستە لە ڕۆژەکەدا جێبەجێیان بکەیت، تەنها سێ دانەیان نرخ و بەهای سەدا ٩٠ ی کارەکانی تری هەیە بۆ خۆت و ئیشەکەت. کاتێک لەگەڵ بریکارەکانم ئیش دەکەم، داوایان لێدەکەم لیستێک لەهەموو ئەو کارانە دابنێن، کە لە ماوەی هەفتەیەک یان مانگێکدا کردوویانە. بە لیستێک لە بیست، سی، تەنانەت هەندێ کات بە پەنجا کارەوە دێنەوە لام، کە هەستیان کردووە ئەمانە بەشێک بوون لە ئیشەکەیان.

پاشان بۆیان ڕووندەکەمەوە، تەنها سێ کار هەیە لەماوەی ڕۆژەکە پێی هەڵدەستن و نرخ و بەهای سەدا ٩٠ ی هەموو ئەوانەی تری هەیە. بەو مانایەی، ئەو کارانەی کە بەشێک نین لەو سێدانەیە، دەکەونە بازنەی سەدا ١٠ ی کارەکانی ترەوە لە نرخ و گرنگیدا.

کلیلی زیادکردنی بەرهەمداریت بەوەدەبێت، سێ کارەکە دەستنیشان بکەیت و سەرنجت تەنها لەسەر ئەوان بێت، لەکاتێکدا پشتگوێخستنی کارەکانی تر.

بۆئەوەی سێ گرنگترین کارەکانت دیاریبکەیت، سەیرێکی لیستەکە بکە و ئەم *سێ پرسیارە کاریگەرە* بکە:

١. ئەگەر توانیبام تەنها یەک کاری ئەم لیستە بەدرێژایی ڕۆژەکە ئەنجام بدەم،

کامەیان گەورەترین کاریگەری لەسەر کار و کاسپیەکەم دەبوو؟

٢. ئەگەر توانیبام تەنها دوو کاری ناو لیستە بەدرێژایی ڕۆژەکە

ئەنجام بدەم، کامەیان دەبووە دووەم گرنگترین کار و باشترین

کاریگەری لەسەر کار و پیشەکەم دەبوو؟

٣. ئەگەر توانیبام تەنها سێ کاری لیستەکە بەدرێژایی ڕۆژەکە

ئەنجام بدەم، کامەیان دەبووە سێهەمین کار،

کە نرخ و بەهایەکی گەورەی لەسەر کارەکەم دەبوو؟

وەختایێ ئەم پرسیارانە لەخۆت دەکەیت، و لەوەلامەکاندا ڕوون و ڕاشکاو دەبیت، سەرت دەسورمێ لەباشی و چاکی ئەم دەستورە. گەر تەنها ئەم سێ کارەت بەدرێژایی ڕۆژەکە بکردایە، دەکرا ئیشەکەت بۆ ئاستێکی بەرزتر بگواستبایەوە.

یاسای سێ دانە، چوار دەرئەنجام جێدێڵێت:

١. *کەمتر ئەنجام بدە*. هەرگیز ناتوانی هەموو کارێکی ناو لیستە ئەنجام بدەیت.

بۆئەوەی ژیانت کۆنترۆڵ بکەیت، پێویستە بوەستی لە ئەنجامدانی

دونیایەک شتی بچووک.

٢. *زیاتر کارە گرنگەکان بکە*. سێ کارە گرنگەکە بکە کە دەستنیشانت کردوون،

جگە لەمانە هیچ شتێکی تر مەکە تا هەموویان تەواو دەکەیت.

٣. *زۆربەی کات گرنگترین کارەکانت بکە، پەسەنتر وایە تەواوی ڕۆژەکە*. تا زیاتر

خەریکی گرنگترین کارەکانت بیت، زیاتر بەرهەمدار دەبیت و لەناخیشەوە دڵخۆشتر.

٤. *خۆت باشتر بکە لەسەر ئەنجامدانیان*. بەردەوام خۆبەرەوپێشبردنت

لە گرنگترین ئامانجەکانتدا، دەبێتە باشترین وەبەرهێنان لەخودی خۆتدا.

بەشێوازێکی سەرسوڕهێنەر بەرهەمداریت هەڵدەکشێت و لەماوەیەکی

کەمدا پتر ئەنجام دەدەیت.

ئەمڕۆ بڕیاربدە، وەک کەسێکی ئیشکەر ناوبانگ پەیدا بکەیت. بەڵام بەکەس نەڵێیت، با ئەو شتە لەلای خۆت نهێنی بێت. بێنە پێشچاوت کە ململانێ و پیشبڕکێ هەیە لەسەر بەرهەمدارترین کەسی بوارەکە، بەڵام تۆ تاکە کەسی بەم ململانێ و پێشبڕکێیە دەزانیت. لەباتی ئەوەی بەکەس بڵێی، لێیان گەڕێ خۆیان درک بەو شتە بکەن. وە لەبیرت بێت هەرکاتێک لەسەر ئیشی، تەواوی کاتەکە ئیش بکە.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > > >

١. هەموو ڕۆژێک، لیستێک دابنێ بۆ تەواوی ئەو کارانەی بەتەمای ئەو ڕۆژە بیانکەیت

٢.کارە لەپێشینەکان دابنێ، و ئەوەیان جێبەجێبکە کە دەبێتە باشترین بەکارهێنانی کات

٣. هێز بدە خۆت و خۆت تەرخان بکە تەنها بۆ ئەنجامدانی گرنگترین کار و تەواوکرردنی.

٣

کاتی زیادکردنی داهات

بیرۆکە سەرچاوەی سەرەکی هەموو سامان،

سەرکەوتن، قازانج، تەواوی دۆزینەوە و،

داهێنان و دەستکەوتە گەورەکانە.

–کلاودی .ئێم. بریستڵ

هەمووان دەیانەوێت پارەی پتر قازانج بکەن، زیاتریان پێبدرێت و ببەنە خاوەنی داهاتی سەربەخۆ لە کار و پیشەکانیان. چۆنیەتی بیرکردنەوەت دەربارەی داهاتەکەت و شێوازی زیادکردنی، یەکێکە لە گرنگترین کارامەییەکان کە بتوانی پەرەی پێبدەیت.

هەندێ جار، بە پرسیارکردن سیمینارێک دەستپێدەکەم و دەپرسم "گەورەترین و بەنرخترین سەرمایەی دارایت چییە؟"

زۆرجار ئامادەبوان بۆماوەیەک بیر لە پرسیارەکە دەکەنەوە، و دوایی شتی لەم جۆرە دەڵێن وەک "خانووەکەم." "حیساب بانکیەکەم." یان "کارەکەم."

دواتر پێیان دەڵێم، گەورەترین سەرمایەی دارایت بریتییە لە "توانای بەدەستهێنان" (Your earning ability). ئەمەش وا پێناسە دەکرێت کە بریتییە لە توانا و لێزانی خۆت بۆ دەستکەوتنی ئەنجام، کە خەلکی ئامادەن لەبەرامبەریدا پارە بدەن. دەشێ تەواوی ماڵ و سامانەکەت لەدەست بدەیت بەبێ ئەوەی هەڵەی تۆی تێدابێت، بەڵام کە بە توانای بەدەستهێنانەوە بەجێمایت، دەتوانی بچیتەوە بازاڕ و هەموو ئەوەی لەدەستت داوە بیگەڕێنیتەوە. ئەمە ئەو شتەیە، زۆر لە خەڵکی سەرکەوتوو لەماوەی ژیانیان پێی هەڵدەستن. توانای بەدەستهێنان، بریتییە لە کۆی تەواوی زانیاری، کارامەیی، شارەزایی، خوێندن، ئیشی قورس، و ئەو ئەنجامانەش لەماوەی ژیان و کارکردنت بەدەستت هێناون. کە بوونەتە هۆکاری باشتربوونی ژیانت.

زیاد دەکەن یان کەم دەکەن؟

لەبەرئەوەی تەوانای بەدەستهێنانت وەک هەر سەرمایەکیتر وایە، دەکرێ بەدرێژایی کات لە نرخ و بەهادا زیاد بکات یان کەم بکات. توانای بەدەستهێنانت ڕووی لە هەڵکشان دەبێت،کاتێک بەردەوام زانیاری و کارامەییەکانت باشتر دەکەیت و بەرزیان دەکەیتەوە، کە وادەکات وەک کەسێکی بەنرخ بیت و ئەو کارانە ئەنجام بدەیت کە لەلای خەڵکی گرنگن و جێگای دەستخۆشین.

بەڵام لەولاوە دەکرێ لە نرخ و بەهاکەی کەم بێتەوە، ئەگەر بەردەوام کارامەیی و زانیاریەکانت باشتر نەکەیت، لەڕێی خوێندن و ئیشی قورسەوە. لەبەر گۆڕانی خێرای ئابووری و داخوازی کارامەیی تازە، هەرگیز توانای بەدەستهێنانت لە ئاستی خۆی نامێنێتەوە.

گاری بێکەر، خاوەنی خەڵاتی نۆبڵ لە بواری ئابووری لە زانکۆی شیکاگۆ، تێبینی کردووە کە ئێمە لە کۆمەڵگەدا "بۆشایی داهات" (Income gap) مان نییە. بەڵکو "بۆشایی توانا و کارامەیی" (Skills gap) مان هەیە. خەڵکانێک بە هەبوونی کارامەیی بەرزەوە، توانا بە خاوەنکارەکان دەدەن، ئەنجامی نایابیان دەست بکەوێت و پارە قازانج بکەن لەڕێی دابینکردن و فرۆشتنی بەرهەم و خزمەتگوزارییەکان، ئەو خەڵکانە هەمیشە داخوازیان لەسەرە، دایمەن دادەمەزرێن و مووچەی بەرزیان پێدەدرێت.

کارامەییەکان کۆن دەبن

لەلایەکی ترەوە، ئەو خەڵکانەی کارامەییان تۆزی لەسەر نیشتووە و چیتر داخوازیان لەسەر نییە، زۆرجار بۆماوەی چەندین مانگ و ساڵ بێ ئیش دەبن. ئەوەی گاری بێکەر دۆزیەوە ئەوەبوو، کە جیاوازی سەرەکی لەنێوان سەدا ٢٠ ی خەڵکی ئاست بەرز، ئەوانەی داهاتیان

سالانە بە ڕێژەی سەدا ١١ زیاد دەکات، لەگەل سەدا ٨٠ ی خەڵکی ئاسایی، ئەوانەی داهاتیان سالانە بە ڕێژەی سەدا ٣ یان کەمتر زیاد دەکات، لە پابەندبوونیان بە فێربوونی بەردەوامەوەیە. خەڵکی مووچە بەرز دایمە خوێندویانەتەوە و خۆیان فێری شتی تازە کردووە بۆ ئەنجامدانی کارەکانیان بە ئاستێکی بەرزتر.

ئەندەرس ئێریکسن، دامەزرێنەری توێژینەوەکانی (Elite performance) گەیشتە ئەنجامێک، کە زۆربەی خەڵکی لە ساڵی یەکەمی ئیشکردنیان، هەر بایی ئەوەندە خۆیان فێری ئیشەکە دەکەن کە دەرنەکرێن. بەڵام دوای ئەوە دەستی لێدەشۆن و چیتر خۆیان بەرەوپێش نابەن. دوای دە ساڵ ئیشکردن، چیتر بەتوانا و بەرهەمدار نابن لەچاو ساڵی یەکەمیان. ئەمە دەکرێ بۆ سەدا ٨٠ ی خەڵکی ئەم زەمانەی کار و کاسپی دەکەن ڕاست بێت.

فێرخوازی پشوو درێژ

سەدا ٢٠ ی خەڵکی، فێرخوازی پشوو درێژن و بەردەوام شتی تازە دەخەنە لیستی زانست و لێهاتوویان. دەخوێننەوە، لێکۆڵینەوە دەکەن، و کار لەسەر بیرۆکەی نوێ دەکەن. هەرگیز ناوەستن لە بەرەوپێشچوون و گەشەسەندن.

لەم ماوەیەدا، خاوەن و بەڕێوبەری جێبەجێکارانی ٥٠٠ کۆمپانیا، ئاماژەیان بەوەدا "تاکە سەرچاوەی بەسود بۆ مانەوەمان لە پێشبڕکێی بازاڕدا، بریتییە لە توانامان بۆ فێربوون و کارکردن لەسەر بیرۆکە نوێیەکان خێراتر لە بەرامبەرەکانمان."

بۆتۆش هەروایە. تاکە سەرچاوەت بۆ برەودان بە کار و داهاتێکی باش، بریتییە لە توانات بۆ فێربوونی کارامەیی نوێ کە خەڵکی ئاتاجیانە بۆ دەستکەوتنی ئەنجامی باشتر.

ئێریکسن ئەوەی دۆزییەوە، کەسانی لێهاتوو و ئیشکەر لەچاو خەڵکانی ئاسایی، جا لەهەر بوارێکی کاردا بێت، زۆربەی کاتەکانیان بەفێربوونی کارامەیی زیاترەوە بەسەردەبەن. هەر ئەم جیاوازیە بووەتە هۆکاری دەوڵەمەندی و هەژاری مرۆڤەکان لە کۆمەڵگەدا.

دیاریکردنی باشترین کارامەیی

ئێریکسن، لێکۆڵینەوەی لە خاوەنی ئەو کۆمپانیایانە کرد کە لە سەرەتایەکەوە دەستیان بە ئیشکردن کردووە و ساڵ بە ساڵ پلەیان بەرز بووەتەوە. هەتاوەکو بوون بە سەرۆکی ئەو کۆمپانیایانە، و توانیویانە ٣٠١ هێندەی (٢٠١٦) خەڵکانی ئاسایی قازانج بکەن لەکاتێکدا لەهەمان کۆمپانیا کاریانکردووە.

ئاماژەی بەوەدا، زۆربەی ئەو خەڵکانە تەنها ڕێگایەکی سادەیان گرتووەتەبەر و بەدرێژایی کار بەکاریانهێناوە. هەر کە یەکەمجار دەستیان بە ئیش کرد، چوونە لای سەرۆکەکانیان و پرسیان "ئەو کارامەیی و لێزانیە چییە گەر تیایدا باش بووبام، یارمەتیەکی گەورەی کۆمپانیاکەم دەدا؟

سەرۆکەکەش بە فەرمانبەرەکەی دەوت، ئەگەر بۆنموونە لەکاری بازاڕکردن، دروستکردنی تیم، پێشکەشکردنی بابەت، یان تێگەیشتنی خەرجییە ئابووریەکان، یان هەرشتێکی تر باش بووبایت، ئەوا بەتواناتر دەبویت لە ئەنجامدانی کارەکەت و دەبویە یارمەتیەکی گەورەی کۆمپانیاکە.

فەرمانبەرە تازەکەش ئەم ئامۆژگاریەی وەردەگرت، و بەتەواوی توانایەوە کاری لەسەردەکرد بۆ فێربوونی. ئەمەی دەکردە ئامانجێک بۆخۆی و پلانێکی بۆ دادەنا. لیستێکی

لەهەموو ئەو شتانە چێدەکرد، کە دەیتوانی بیانکات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی. ئەو کتێبانەی دەدۆزیەوە کە پێویستە بیانخوێنێتەوە، ئەو کۆرسانەی پێویستە بەژداریان تێدابکات، وە ئەو بەرنامە دەنگیانەش کە دەیتوانی لەسەر ڕێگای کارکردن گوێیان لێبگرێت.

ژمارە جادووییەکە

لێرەدا ژمارەیەیەکی گرنگ هەیە. ئێریکسن ئاماژەی بەوەدا، ئەو خەڵکە زیرەکانە لەهەر هەفتەیەکدا پێنج ڕۆژ، و لەهەر ڕۆژێکدا دوو سەعاتیان تەرخانکردووە بۆ فێربوونی کارامەیی تازە.

بۆ هەر هەفتەیەک ١٦٨ سەعات هەیە (٢٤ سەعات لێکدانی ٧ ڕۆژ). بە بەکارهێنانی ئەو ١٠ سەعاتە، لەلایەن خەڵکانێک کە لە سەرەتایەکەوە دەستیان پێکردووە، توانیویانە لە گۆڕانکاری و پێشڤەچوونی بەردەوامدا بن. جا وەختێ زانیاری و کارامەیی زیاتریان بەدەستهێناوە، بەردەوام بوون لە بەرزکردنەوەی توانای بەدەستهێنانیان بۆ دەستکەوتنی ئەنجام.

لەکاتێکدا هاوڕێکانیان خەریکی چوونەدەرەوە و قسەکردن و سەیرکردنی تیڤی بوون، ئەمان پێنج ڕۆژ لەهەفتەیەکدا و دوو سەعاتیان لەهەر ڕۆژێکدا بەکارهێناوە بۆ باشتربوون لە کارەکانیان.

ئەلبێرت ئەنشتاین دەڵێت "یەکگرتن بەتواناترین هێزە لە گەردووندا." ئەم قسەیە لەسەر پارە و کارامەییش جێبەجێ دەبێت.

ئەوەی ئەم بەڕێوبەرە سەرکەوتووانە لەسەرەتای کارکردن درکیان پێکرد ئەوەبوو، هەرکاتێک کارامەییەکی تازە فێردەبوون، دەیانتوانی لەگەڵ کارامەییەکانی تر بیگونجێنن و کۆی بکەنەوە، واتە یەکگرتنی تەواوی زانیاری و کارامەییەکان.

دوای ساڵانێک، ئەوەم دۆزییەوە کە ژمارەیەکی بەرچاو لە خەڵکی تەنها یەک هەنگاو یان یەک کارامەیی لە دووهێندەکردنی داهاتەکەیانەوە دوورن. ئەگەر تەنها ئەو کارامەییە فێربوونایە، پتر سودیان لەو شارەزاییەی پێشتر پەیدایان کردووە وەردەگرت. لەلای کۆمپانیاش دووئەوەندە ڕێزدارتر دەبوون و زیاتریان پێدەدرا.

وادانێ بۆخۆت ئیش دەکەی

سەدا ٣ ی خەڵکی، لەهەر بوارێکی کاردا بێت، بەرپرسیارێتی تەواو هەڵدەگرن بۆهەر شتێک دەیکەن و لەهەر پلەیەکدا بن. سەرەنجام، وای دەبینن کە بۆ خودی خۆیان ئیش دەکەن. وا ڕەفتار دەکەن وەک بڵێی کۆمپانیاکە هی ئەوان بێت.

ڕۆبێرت ڕیچ، وەزیری کاری پیشووی ئەمریکا دەڵێت: کاتێک دەچوومە کۆمپانیایەک، یەکسەری دەمزانی ئەو کۆمپانیایە چ جۆرە کەش و هەوا و کلتورێکی ئیشکردنی هەیە. ئەو دەڵێت لەڕێی فەرمانبەرەکانەوە ئەمە دەزانرێت، کاتێک جێناو بەکاردێنن بۆ قسەکردن لەسەر کۆمپانیا.

لە کۆمپانیا بەتواناکان، فەرمانبەرەکانی وشەکانی وەک *ئێمە*، و *هی ئێمە*، و *خۆمان* بەکاردەبەن. لەوێندەرێ، خەڵکی وا ڕەفتار دەکەن وەک بڵێی کۆمپانیاکە هی ئەوان بێت. بەتەواوی سەرقاڵی ئیشەکەن. بەرپرسیارێتی تەواویان هەڵگرتووە لەهەمبەر نەتیجە و ئەنجامەکانی کۆمپانایا.

لە کۆمپانیا کەم تواناکان، فەرمانبەرەکانی جێناوەکانی وەک *ئەوان*، *هی ئەوان*، *خۆیان* بەکاردەهێنن. کۆمپانایا وەک شتێکی تەواو جیاواز لەخۆیان دەبینن. کەسێک ئەوانی بە

مووچەیەکەوە خستووەتە سەر ئیشێک لە کۆمپانیاکە و هیچی تر. هەر لەبەرئەوەشە خەملێنراوە، کە سەدا ٦٥ ی تەواوی فەرمانبەرەکان لەمڕۆدا حەزی ئیشکردنیان نەماوە، و پچڕ پچڕ ئیش دەکەن. ڕۆژانە هەمان شت دووبارە دەکەنەوە، کەمترین هەوڵ و تەقەلایان هەیە، ڕیکلام و شتە بێماناکانی ئینتەرنێت دەخوێننەوە، و حەزی ئیشکردنی جیاوازیشیان لە کەلەدایە.

تۆ سەرۆکیت

بەڵام خەڵکی بەتوانا بەوجۆرە نین. ئەوان تێدەگەن کە خۆیان بەڕێوبەری جێبەجێکار و سەرۆکی ئیشی خۆیانن. ئەوان خۆیان وەک سەرۆکی کۆمپانیایەک دەبینن کە ناوتی "تۆ" یە .(You, Inc.)

ئێرڵ نایتینگەیڵ دەڵێت، "خراپترین هەڵەیەک لە ژیانتدا بیکەیت ئەوەیە، وابیربکەیتەوە بەس بۆ خەڵکی ئیش دەکەیت و بۆ خۆت نا." تۆ دایمەن بۆخۆت ئیش دەکەیت.

گرنگ نییە کێ پەڕاوی مووچەکەت واژۆ دەکات، تۆ هەمیشە لەلایەن خۆتەوە دامەزراویت. تۆ سەرۆکی دامەزراوەیەکی خزمەتگوزاریت بە یەک فرمانبەرەوە، کە خۆتیت. تەنها یەک بەرهەمت هەیە لە پێشبڕکێی بازاڕدا بیفرۆشیت – ئەویش خزمەتگوزاری کەسی خۆتە (Your own personal services). دەستکەوتەکانی ژیان و کارکردنت لەڕێی نرخ و گرنگی خزمەتگوزاریەکەت، و یارمەتی بەردەوامی کۆمپانیاوە دیاریدەکرێن.

چی داهاتەکەت دیاریدەکات

داهاتەکەت بەزۆری لەڕێی سێ هۆکارەوە دیاریدەکرێت: ئەو کارەی دەیکەیت، تا چەندێک بەباشی دەیکەیت، وە بەزەحمەت جێگرتنەوەت (دانانی کەسێکی تر لەجیات تۆ).

ئەگەر دڵخۆش نیت بەو بڕە پارەیەی ئێستا وەریدەگریت، پێویستە ئیشێکی تر بکەیت، یان ئەو ئیشەی ئێستات بە باشترەوە بکەیت، و هێندە پیویستیان پێبیت کە نەتوانن کەسێکی تر لەجیات تۆ دابنێن.

لەم سێ هۆکارەوە بێ ئیشی یان کەم ئیشی، داهاتی زۆر یان کەم، و قازانجی کەمتر لەتوانای ڕاستەقینەت دیاریدەکرێن. بەدرێژایی کات، هەر کەسێ تارادەیەکی زۆر بڕیار لەسەر داهاتەکەی دەدات. هەمووان بڕیار لەسەر ئەوە دەدەن کە چەندیان دەوێت قازانج بکەن. هەرکەسێ لەڕێی ئەو کارەی دەیکات، و لەو شتانەی شکستی تێدا دێنێ داهاتووی خۆی پەیوەست بە ماڵ و داراییەوە دیاریدەکات.

لودویگ ڤۆن میسس، ئابووریزانی گەورە دەڵێت "هەر کارێک، دەرئەنجامێک یان چەند دەرئەنجامێکی هەیە." توانات بۆ پێشبینیکردنی وردی دەرئەنجامی کارەکانت، نیشانەی زیرەکیتە لە بیرکردنەوە و هەڵسەنگاندندا. ڤۆن میسس ئاماژەی بەوەدا، هەرشتێک دەرئەنجامێکی هەبێت بە کردار حیسابە تەنانەت کردارنەکردنیش (Inaction)، لەهەندێ بارودۆخدا بە کردار حیسابە.

هەروەک چۆن ئەو شتانەی دەیانکەیت دەرئەنجام و کاردانەوەیان دەبێت، بەدڵنیاییەوە ئەو شتانەی ناشیانکەیت کاردانەوەیان دەبێت. تەنانەت هەندێکات، تەمبەڵیکردن لە ئەنجامدانی کارێک دەرئەنجام و کاردانەوەی زیاتری دەبێت لەچاو ئەوەی بەخەیاڵت دادێت.

کەسێک کە درەنگ دەچێتە سەر کارەکەی، و زۆربەی کاتەکەی بە قسەکردن و چاخواردنەوەی پشووەکان بەسەردەبات و زوو دەستهەڵدەگرێت، ئەوا ئەم کەسە کارێک

دەکات کە هەرزوو دەرئەنجام و کاردانەوەی خراپ لەسەر ئیشەکەی جێدێڵێ. شکست هێنانت لە بەرزکردنەوەی کارامەییەکانت (Upgrading your skills)، بەکارهێنانی کاتەکەت بەباشی، یان ئیشکردن لەسەر گرنگترین ئەرکەکان، باقی ئەمانە تەمبەڵی و کردارنەکردنن کە دەتوانن دەرئەنجامی خراپ جێبێڵن.

سروشت بێلایەنە

هەمووان دەیانەوێت زیاتریان پێبدرێ، و خێراتر پلە و پایەیان بەرزبێتەوە، و ئابووری سەربەخۆ بەدەستبێنن. بەڵام سروشت بێلایەنە. مەیلی بەلای کەسدا نییە. وەکو ئەو پەیکەری دادپەروەریە وایە، کە چاوبەستراوە. سروشت بەسادەیی دەڵێت: " گەر دەتەوێت پتر بەدەستبێنی، گەرەکە پتر هەوڵبدەی."

هەروەها دەڵێت، "ناتوانی زیاتر لەوە بەدەستبێنی کە هەوڵت بۆیداوە."

یەکێک لە وتە پەسندەکانم هی فەیلەسوفی ئەڵمانی گۆتەیە (Goethe)، کە دەڵێت، "سروشت لە گاڵتە تێناگات. ئەو هەمیشە ڕاستە. دایمە جددیە. ئەو ڕاستە و هەڵە و کەموکورِیەکانیش دایمە لە مرۆڤەوەن. کەسێ کە نەتوانێ قەدر و حورمەتی بزانێ، سروشتیش قەدری نازانێ، تەنیا بۆ کەسێ دەست دەدا و نهێنیەکانی خۆی پیشان دەدات، کە ئەو کەسە ڕاست و دروست و بەجێیێ."

ئەم وشانە، بۆ جیهانی ئیشکردن گونجاو و کارپێکراون لەهەر بوارێکی کاردا بێت.

سروشت دەڵێت، هەموو ئەو پارەیەی دەتەوەێ دەتوانی بەدەستیبێنیت، وەلێ پێویستە بەجۆرێک پەیدایکەی کە خزمەتی خەڵکی پێبکەیت، لەڕێی ئەو شتانەی خەڵکی دەیانەوێت و پێویستیانە و ئامادەن لەبەرامبەریدا پارە بدەن.

ئێلی کۆڵەوەی، دامەزرێنەری (Callaway Golf) دەڵێت، "ئەمڕۆ پیشەکەت وا دانراوە کە کت و مت ئەو ئەنجامانەت دەستبخات، کە دەتەوێ بەدەستیان بێنی، لەمە زیاتر شتێکی تر نییە."

بەهەمان شێوە بۆخۆت و دامەزراوە خزمەتگوزاریە کەسیەکەشت وایە. ژیان و کارکردنت بە دانانی کارامەیی، ئەو کارەی دەیکەیت، وە چۆنیەتی کردنەکەشی، دەقاودەق ئەو ئەنجامانەت پێدەدەن کە ئەمڕۆ بەدەستیاندێنیت. گەر دەتەوێ ئەنجامی باشترت دەستبکەوێ، گەرەکیەتی باشتر کارەکەت بکەیت، نرخ و بەهاکەی بەرزبکەیتەوە، بەتایبەتیش فێربوونی کارامەیی تازە و نوێ کە وادەکەن ببیتە یارمەتیەکی گەورەی کۆمپانیاکەت.

بیر لە ئەنجامەکان بکەوە

توانات بۆ فێربوون و بەدەستهێنانی زانیاری و کارامەیی تازە، گەورەترین ئەنجامەکان بەدەستەوە دەدات. بەو مانایەی، گەر بەردەوام فێربیت و گەشە بکەیت، یان شکست بێنی لە فێربوون و گەشەسەندن، ئەنجامەکان لەژیاندا زۆر گەورە دەبن.

داواکردن یان پەرەدان بە کارامەیی پێویست وێڕای ئەو کارامەییانەی هەتە، تاڕادەیەکی زۆر دەتوانێ داهاتەکەت بەخێرایی دووهێندە بکات.

هەندێ لە گرنگترین وشەکان لە کاردا، بریتیین لە جۆری کار (Business model) و پلەی گرنگیەکەی (Value proportion). لەهەردوو بارەکەدا، خەڵکی ئەم پرسیارانە لە بەرهەمێک دەکەن:

ئەم بەرهەمە چییە؟

ئەم شتە چی دەکات؟

دەتوانێ چ کێشەیەک چارە بکات؟

چ ئەنجامێک بەدەستەوە دەدات؟

ئەم پرسیارانە بۆخۆت و خزمەتگوزارییە کەسیەکەشت گونجاون. ئەمانە لە پێشبڕکێی بازاڕدا بۆ پێویستییە خێراکان، حەز، و داخوازی کڕیارەکان دەست دەدەن لە وەڵامی پێشبڕکێ و هێزی بازاڕدا.

ئەمانە پرسیارگەلێکن، پێویستە بەدرێژایی کارەکەت جار لەدوای جار لەخۆتیان بکەیت. ئەم کاتە بەکارهاتووەش لە خۆ-هەڵسەنگاندندا، دەبێتە هەندێ لە گرنگترین و بەنرخترین ساتەکانی ژیانت.

باشترین کارامەیی و تواناکانت چین؟

گرنگترین و بەنرخترین ئەو کارە چییە پێی هەڵدەستیت؟

گرنگترین ئەنجام و سودەکان چین، کە بەدەستیاندێنیت بۆ

خاوەن کار و پیشەکەت؟

لەئێستادا لە چی باشیت؟ چیت پێویستە بۆئەوەی لە

شەش مانگ یان ساڵی داهاتوو لەکارەکەت سەرکەوتوو بیت؟

کام کارامەییە، گەورەترین یارمەتیدەرت دەبێت لە دووهێندەکردنی داهاتەکەت؟

کۆتا پرسیار، لەوانەیە بەدرێژایی کارەکەت لەگەڵتدا بێت. لەگەڵ خێرا گەشەسەندنی زانیاری، تەکنەلۆجیا، و پێشبڕکێ وەڵامەکەت بۆ ئەم پرسیارە دەگۆڕێت. چ پلانێکت هەیە بۆ بەرزکردنەوەی ئەو کارامەییە؟

پلانێک دابنێ بۆ باشترکردنی کەسایەتیت

پلانت چییە بۆئەوەی ببیتە یەکێک لە شارەزاترین کەسانی بوارەکەت؟

خەڵک پلان بۆ شکست دانانێت. بەڵکو شکست دێنێ لە پلاندانان. ئامانجت ئەوەیە لەیەک کاتدا تەنها یەک کارامەیی فێرببیت، ئینجا دوای ئەوە دانەیەکی تر. شتە سەرنجڕاکێشەکە ئەوەیە، هەرکاتێک سەرنجی تەواوت لەسەر بەرەوپێشبردنی گرنگترین کارامەییە، زۆرجار بێئاگایانە لەهەموو ئەوانی تریشدا پێشدەکەویت.

لەڕێی بایەخدان بە باشترکردنی کارامەییەکان، بیرکردنەوەت دەربارەی کات و شێوازی بەکارهێنانی، سات بە سات و ڕۆژ بە ڕۆژ دەگۆڕێت. دەبیتە مەکینەی فێربوون، بەردەوام زانیاری نوێ و تازە بەکێش دەکەیت.

خەڵکی ئاست بەرز، بەردەوام وابەستە و پابەندن بە فێربوون، وەک بڵێی تەواوی داهاتوویان بەندە بەمەوە، خۆ هەرواشە.

ئەمڕۆ بڕیاربدە، لەژیانتدا کاتێکی فێربوون دابنێ هەموو ڕۆژێ، هەموو هەفتەیێ، هەموو مانگێک. با لە ماڵەوەتان شوێنێکی تایبەت بە فێربوون هەبێت. هەموو ڕۆژێ خشتەیەک دابنێ بۆ فێربوون، و دەستی پێوەبگرە و لێی جیامەبەوە.

باجی سەرکەوتن بدە، جار لە دوای جار و تەنانەت بۆماوەی چەندین ساڵ ئەگەر پێویست بوو، تاوەکو دەگەیتە چڵە پۆپەی سەرکەوتن لە کارەکەت.

شتە باشەکە ئەوەیە، دەتوانی هەرشتێک فێرببیت کە پێویستە فێرییبیت بۆ بەدەستهێنانی هەر ئامانجێکت. هەتا زیاتر بزانی، زیاتر شارەزا دەبیت.

کاتێک سەرنجت لەسەر فێربوونی بابەتی تازەیە، تواناکانی مێشکت و دەمارەخانەکان (Neurons) پتر چالاک دەبن، لەکاتێکدا بە سەدان و هەزاران دەمارەخانەی ترەوە

پەیوەستن. سەرەنجام زیرەکتر و زیرەکتر دەبیت. بیر و هۆشت باشتر دەبێت و زیاتر بەرچاوڕوون دەبیت. دوای ئەوە، دەتوانی فێری گەلێ بابەتی تریش ببیت.

کاتێک دەبیتە فێرخوازێکی پشوودرێژ، تواناکانت هیچ سنورێکیان نابێت.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > > >

١. ئەو کارامەییە دیاریبکە، ئەگەر تیایدا باش بووبایت، زیاد لەهەر شتێکی تر یارمەتیدەرت دەبوو لە باشترکردنی کارەکەت.

٢. ئەمە بکە بە ئامانجێک بۆخۆت، پلانێک دابنێ بۆ بەرەوپێشبردنی، دواتر بەهەموو تواناتەوە کار بکە بۆ بەدەستهێنانی، گرنگ نییە چەندی پێدەچێت.

٣. لەولاوە ١٠ سەعات لەهەفتەیەکدا تەرخانبکە، بۆ فێربوون و لێکۆڵینەوە و بەرزکردنەوەی گرنگترین کارامەیت.

٤

کاتی بەتاڵ

هەموو دەوڵەمەندەکان لە بیرۆکەوە
دەستیان پێکردووە. سەرمایە و سامان
لە بیرۆکەدایە نەوەک پارە.

– ڕۆبێرت کۆڵیەر

یەکێک لە گرنگترین ساتەکانی ژیانت، ئەوەیە کە خەڵکانێکی کەم بیری لێدەکەنەوە ئەویش: کاتە بەتاڵەکانتە.

بۆ هەر هەفتەیەک ١٦٨ سەعات هەیە. تێکڕای تاک، ٨ سەعات لەڕۆژێکدا ئیش دەکات (٤٥ سەعات لە هەفتەیەکدا)؛ ٨ سەعات لەڕۆژێکدا دەخەوێت (٥٦ سەعات لە هەفتەیەکدا)؛ خواردن و خۆگۆڕین و چوونەسەر ئیشەکەشی لەهەر ڕۆژێکدا ٤ سەعات دەبات (٢٨ سەعات لەهەفتەیەکدا). بەکۆی هەموویان ١٢٤ سەعات بەکاردێت، لەهەفتەکەدا ٤٤ سەعات وەک کاتی بەتاڵ دەمێنێتەوە.

بەداخەوە، تێکڕای تاک زۆربەی ئەو کاتە بە چوونەدەرەوە و سەیرکردنی تیڤی، یان چالاکییەکانی وەک تۆڕەکۆمەڵایەتیەکان، و قسەکردن لەگەڵ هاوڕێیان...هتد بەسەردەبات.

بەڵام چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ کاتە بەتاڵەکان، جیاوازی گەورە لەنێوان سەرکەوتن و شکست چێدەکات. تۆ دەتوانی ئەم کاتە بەو چالاکییانەی باسکران، یانژی وەبەرهێنانی لە داهاتووی خۆت بەکاربێنیت.

بەرهەمە لاوەکییەکانی ژیان

چەندین پیشەگەر، بەتایبەتی ئەوانەی ماددەی خاو و سەرچاوەی سروشتی، زۆر بەکاردەهێنن لە دروستکردنی بەرهەمێکدا، بەرهەمە لاوەکییەکانی (By products) لە قەبارەی گەورەدا فڕێدەدەن. لەدەوروبەری زۆرێک لە کارگەکان، دەبینی تەپۆلکەی گەورەی پاشماوە و بەرهەمە لاوەکییەکان هەن، کە لەکۆتاییدا هەردەبێ بەجۆرێک خۆیانی لێ ڕزگاربکەن.

لەگەڵ پێشکەوتنە زانستییەکان و بەدرێژایی ساڵانێک، لەئێستادا ئەم بەرهەمە لاوەکیانە زۆرجار دەگۆڕدرێن بۆ بەرهەمی تری سودبەخش بۆ فرۆشتن.

زۆرێک لەو بەرهەمە لاوەکیانەی جاران فڕێدەدران، ئێستا دەتوانرێ بەرهەمی سودبەخشیان لێ دروستبکرێت، و پتر بەکاربهێنرێن لەچاو ئەوەی لەکۆڵ خۆ بکرێنەوە.

هەندێ جار، بەرهەمی لاوەکی پرۆسەیەک لەچاو بەرهەمە سەرەکییەکە سودبەخشترە.

بۆماوەی دە ساڵ، دامەزراوەی کیمیایی بایەر (Bayer)[10] بڕێکی زۆری لە ترشی ئەسیتاڵ سالیسیلیک (Acetylsalicylic) دەستدەکەوت، لە پرۆسەی دروستکردنی بەرهەمە کیمیاییەکانی تر. ئەم ترشە لەشێوەی تۆزی هاڕاو، لەدەرەوەی کارگەکە پێش بارکردن بۆ فڕێدان کۆدەکرایەوە.

بۆماوەی چەند مانگێک، یەکێک لە بەڕێوبەرەکانی بایەر لە پەنجەرەی ئۆفیسەکەیەوە تێبینی ئەوەی کردبوو، کە کرێکارانی کارگەکە بەیانیانی ڕۆژانی دووشەممە لەگەڵ گەیشتنیان بەشوێنی کار و پێش دەستپێکردنیان بە کار، دەچوون و هەندێکیان لەو تۆزە هاڕاوە دەهێنا.

[10] Bayer Chemical Corporation، دامەزراوەیەکی ئەڵمانیە و لەبوارەکانی دروستکردنی داودەرمان و ماددە کیمیاییەکان کاردەکات.

کاتێک پرسیاریان لێکرا بۆ وادەکەن. لەوەڵامدا وتیان، ئەم تۆزە هاڕاوە ئازار لابەرێکی زۆرباشە و ئازاری ماسولکەکان ناهێڵێت، کە بەهۆی زۆر ئیشکردن و خواردنەوەی زۆری کۆتایی هەفتەوە پەیدادەبێت.

ئەمە بووە سەرەتایەک بۆ دۆزینەوە و دروستکردنی دەرمانی ئەسپرین (Aspirin) لەلایەن دامەزراوەی بایەرەوە.

ئەمڕۆ ئەسپرینی بایەر، یەکێکە لە باوترین و بەقازانجترین چارەسەرکانی جیهان. ئەم ئەسپرینە بووەتە سەرچاوەی ملیاران دۆلار بۆ کۆمپانیاکە، لەوانەشە پارەی زیاتریان دەستبکەوێت لەو ئەسپرینەی وەک بەرهەمێکی لاوەکی فرێدەدرا، لەچاو قازانجی بەرهەمە سەرەکییەکەیان.

بەرهەمە لاوەکییەکەت

لەژیانتدا، کاتە بەتاڵەکانت بەرهەمە لاوەکییەکەتن. لەڕێی بەکارهێنانی ئەو کاتانە بە زیرەکی و بەفیڕۆنەدانیان، دەبیتە کەسایەتیەکی بەنرخ و ئاستبەرزی بوارەکەت.

کاتی بەتاڵ، بەرهەمی لاوەکی پڕ بەرنامەی ژیانتە. ئەگەر ژیانێکی ئاسایی دەژیت، تۆ لەڕۆژێکدا چوار سەعاتت بەویستی خۆت هەیە، لەوانەیە ١٦ سەعاتیشت لەکۆتایی هەفتەکەدا هەبێت.

چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەو کاتە، داهاتووی تۆ و دەستکەوتەکانت تاڕادەیەکی زۆر دیاریدەکات.

کاتێک بەردەوام ئەو بەرهەمە لاوەکییە (کاتە بەتاڵەکانت) لە قازانجی خۆت بەکاردێنیت، لەڕێی فێربوونی بیرۆکەی نوێ و کارامەیی تازە، بەچەشنێکی وا کە ئەو زانیاری و

شارەزاییەی تازە فێریان دەبیت لەگەڵ ئەوانەی پێشووتر یەکدەگرن، و ڕێگەت بۆخۆش دەکەن لە دووهێندەکردنی ئەنجامەکانت و زیاتر بەرەوپێشچوونت لەچاو خەڵکانی تر.

داخوازی دەستکەوتی گەورە بە

یاسای ٨٠/٢٠ دەڵێت، سەدا ٢٠ ی خەڵکی ئاست بەرز لەهەر بوارێکی کاردا، سەدا ٨٠ ی ئەو پارەیە وەردەگرن کە لەشوێنی کارەکە دابەشدەکرێت. تۆ پێشتر ئەمەت بیستووە، بەڵام ئایا هەرگیز لەسەر وەرەقە حیسابت کردووە؟

بێنە پێشچاوت کۆمپانیایەک ١٠٠ فەرمانبەری هەیە، کە بۆ هەر مانگێک تێکڕای موچەکەیان ١ ملیۆن دۆلارە. بەڵام سەدا ٢٠ ی فەرمانبەرەکان،٢٠ کەس، سەدا ٨٠ ی ئەو پارەیە وەردەگرن واتە ٨٠٠٠٠٠ دۆلار. لێ ٨٠ کەسەکەی تر، سەدا ٨٠ ، ٢٠٠٠٠٠ دۆلاریان پێدەبڕێت.

کاتێک لەسەر ئەم حیسابکردنە بەردەوام دەبیت، ئەوە دەدۆزیەوە کە تێکڕای مووچەی هەر یەکێک لەو ٢٠ کەسە، ٤٠٠٠٠ دۆلارە بۆهەر مانگێک (٨٠٠٠٠٠ دابەشی ٢٠).

بەڵام تێکڕای مووچەی هەر یەکێک لە ٨٠ کەسەکەی تر لە مانگێکدا ٢٥٠٠ دۆلارە (٢٠٠٠٠٠ دابەشی ٨٠).

ڕێژەی مووچەی نێوان ئەم دوو دەستەیە چەندە؟٤٠٠٠٠ دابەشی ٢٥٠٠ دۆلار، جیاوازی ١٦ ئەوەندە لەنێوانیان دروستدەکات، لەکاتێکدا هەمان کاتی ئیشکردنیان هەیە کە هەشت سەعاتە.

ئەم یاسایە لەهەموو جیهان کاری پێدەکرێت. سەدا ٢٠ ی خەڵکی زیرەک بەتێکڕا، ١٦ ئەوەندەی سەدا ٨٠ ی خەڵکی تر قازانج دەکەن. سەدا ٢٠ ی ئەو سەدا ٢٠ ش (واتە سەدا ٤) زۆر لەوە زیاتر قازانج دەکەن

بەسەرهاتی خۆم

کاتێک تەمەنم ٢٤ ساڵ بوو، پێڵاوەکانم دڕاوبوون و بەئاستەنگ دەمتوانی کاری فرۆشتن بکەم، فرۆشیارێکی تر هاتوو پرسیاری لێکردم ، کە ئایا یاسای ٨٠/٢٠ ەکەم بیستووە – کە لەفرۆشتندا سەدا ٢٠ ی خەڵکی، سەدا ٨٠ ی قازانجەکان بەدەستدێنن.

هەرگیز پێشتر ئەو ئامارەم نەبیستبوو، کە پێیدەڵێن یاسای پەریتۆ (Pareto principle). بەڵام ئەو کاتە، یەکسەری دەرکەوت هەڵبژاردەیەکم لەپێشە. دەمتوانی پارەیەکی کەم یان زۆر، قازانج بکەم. لەوکاتەدا من کەمم قازانج دەکرد، زۆر کەم. لەبەرئەوە بڕیارمدا هەرچییەک بێت خۆم بخەمە ناو بازنەی ئەو سەدا ٢٠ ەوە.

بڕیارەکە ژیانمی گۆڕی. هەر لەوکاتەوە، دەستم دایە پرسیارکردن لەخەڵکانی سەرکەوتوو کە چۆن جیاوازتر لە من کارەکانیان کردووە. کتێبی خەڵکانی سەرکەوتووم دەخوێندەوە. گوێم لە پڕۆگرامە دەنگییەکان دەگرت، سەبارەت بە سەرکەوتن و کاری فرۆشتن (Sales) لە لایەن خەڵکانی سەرکەوتوو. بەشداری ئەو سیمینارانەم دەکرد کە لەلایەن ئەوانەوە دەوترانەوە، و تیایدا بەوردی باسی ئەوەیان دەکرد کە چۆن لەسەرەتایەکی کەمەوە گەیشتوون بە لوتکە.

یەک شت کە فێری بووم ئەوەبوو، هەموو ئەوانەی لەبازنەی سەدا ٢٠ ەکەن لەسەرەتایەکی کەمەوە دەستیان پێکردووە. هەموو ئەوانەی ئێستا دیارن و ئیشەکانیان بەباشی دەکەن، ڕۆژانێک هەژار بوون و خراپ کاریان کردووە. زۆربەی دەوڵەمەندەکانی ئێستا، ڕۆژانێک فەقیر بوون. بەڵام خاڵی وەرچەرخانی ژیانیان ئەوکاتە بوو، کە بڕیاریاندا ببن بە باشترین کەسی بوارەکەیان.

ئەمڕۆ بڕیاربدە، ببیتە یەکێک لە ئەندامانی سەدا ٢٠ ی بوارەکەت. خۆ ئەگەر پێشتر یەکێک بوویی لەوان، بڕیاربدە ببیتە یەکێک لە سەدا ١٠ ی خەڵکانی زیرەکی بوارەکە.

ئامانجێکی ڕوون دابنێ

ناتوانی لە نیشانەیەک بدەی کە نایبینیت. تۆ ناتوانی ئامانجێک بەدەستبێنی کە نازانی چییە. ئەمڕۆ هەرکارێک دەکەیت، بزانە داهاتی سەدا ٢٠ ی خەڵکە ئاست بەرزەکە چەندە. دواتر ئەم ئاستی داهاتە بکە بە ئامانجێکی سەرەتایی.

شتە چاکەکە ئەوەیە: هەر کە بڕیارتدا بچیتە بازنەی سەدا ٢٠ ی بوارەکەت، هیچ شتێک ناتوانێ بتوەستێنێ–ئەگەر خۆت وازنەهێنیت. پێداگری و سوربونت لەهەر هاندەرێکی تر بەهێزترە.

بڕیاربدە! من هەرگیز نەمبینیوە لەهیچ شوێنێکی جیهان (١٢٠ وڵات)، کەسێک شکستی هێنابێت لە بوون بە یەکێک لەو سەدا ٢٠، دوای ئەوەی ئەم بڕیارە یەکلاکەرەوەی دابێت بۆ ئەنجامدانی هەرشتێک کە پێویست بێت بۆ گەیشتن پێی.

وە من هەرگیز نەمبینیوە کەسێک گەیشتبێت بەو سەدا ٢٠، تاوەکو ئەو بڕیارەی نەدابێت و بە مانگ و ساڵ ئیشی قورسی بۆ نەکردبێت.

دروشمی ئەو خەڵکە زیرەکە ئەوەیە: "دەمەوێت، هەتاوەکو!"

کێشەی ئەمڕۆی کۆمەڵگە، بۆشایی داهات نییە. بەڵکو بۆشایی کارامەییە. خەڵکانی مووچە بەرز خاوەنی ئەو کارامەییەن کە داخوازی لەسەرە. بەڵام خەڵکانی تر ئەمانەیان نییە.

بەڵام کارامەییەکان، شتێک نین لەسەر حازری و وەک زەڕنەقووتە بەدەمتەوە بکرێن. بگرە بە درێژایی کات، بە هەوڵی بەردەوام و ئارامی دێنەدی.

بەردەوام بە لە فێربوون و گەشەسەندن

سەدا ٢٠ ی خەڵکی، کاتە بەتاڵەکانیان بەباشی بەکاردێنن. بەردەوام دەبن لە فێربوون و گەشەسەندن بە درێژایی کارەکانیان. سەرەنجام، ساڵانە داهاتیان بە ڕێژەی سەدا ١١ زیاد دەکات. سەدا ١١ بەرزبوونەوە لەهەر ساڵێکدا، بەیارمەتی هێزی یەکگرتن (Power of compounding)، داهاتەکەت هەر ٧.٦ ساڵێک دووهێندە دەکات. بەو مانایەی، ئەگەر لەتەمەنی ٢٠ ساڵیەوە دەست پێبکەی و لەهەر ساڵێکدا باشتر و باشتر بیت، و لەهەر هەفتەیەکدا ١٠ سەعات بەکاربێنی، ئەوا لەتەمەنی ٢٧ ساڵیدا قازانجت لەچاو پیشووتر دووهێندە دەبێت. لەتەمەنی ٣٤ ساڵیدا، دووبارە داهاتەکەت دووهێندە دەکەیت و چوارئەوەندە قازانج دەکەیت. دەبیتە یەکێک لە خاوەن بەرزترین مووچەکان لە بوارەکەتدا. ئەگەر بەردەوام بیت لە فێربوون، بەرزکردنەوەی بەرهەمداریت، و زیادکردنی داهاتەکەت بە ڕێژەی سەدا ١١ لەهەر ساڵێکدا، ئەوا لە تەمەنی ٣٩ ساڵی دووبارە داهاتەکەت دووهێندە دەبێت، و دەکەویتە سەر ڕێی کۆکردنەوەی داهات. ئەگەر بەدرێژایی ژیانت ئەمە بکەیت، ئەو کاتەی تەمەنت دەبێتە چل یان پەنجا ساڵ، دەبیتە یەکێک لە دە ئاست بەرزترین کەسانی بوارەکەت، تەنانەت دەبیتە یەکێک لەو ٪١ ی خەڵکی کە لە جیهاندا بیۆینەن.

سەدا ٢٠ ی خەڵکی ئاست بەرز، بەدرێژایی کارەکانیان بەردەوام دەبن لە فێربوون و گەشەسەندن. سەدا ٨٠ خەڵکی، هەر کە زانیاریە سەرەتاییەکانی ئیشەکە فێربوون، ئیتر دەوەستن لە فێربوون و گەشەسەندن. تۆ کامەیانی؟ دەتەوێ لەچەند ساڵی داهاتوو، ببیتە کام یەکێک لەمانە؟ ئەمرۆ بڕیاربدە، لەهەر هەفتەیەکدا ١٠ سەعات بەکاربێنیت بۆ وەبەرهێنان لە داهاتووتدا. ئەمە دەبێتە یەکێک لە باشترین بڕیارەکانی ژیانت.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > > >

١. هێزی یەکگرتن بەدەستبێنە، لەڕێی بەدەستهێنانی کارامەیی تازە لە کاتە بەتاڵەکاندا.

٢. بڕیاربدە، ببیتە یەکێک لە سەدا ٢٠ ی خەڵکی مووچە بەرزی بوارەکەت.

٣. بەلایەنی کەمەوە دە سەعات تەرخانبکە، بۆ فێربوون و لێکۆڵینەوە و بەرزکردنەوەی گرنگترین کارامەییەکانت.

٥

کاتی ئیش

تا پێت دەکرێ ڕاستگۆبە لەوەی دەیزانی.

ئەمە نموونەی بەرزی تۆیە.

ئەگەر وابکەی، شتێکی تر نامێنێتەوە.

– ئەیچ. دەبلیو. درێسەر

چۆنیەتی بەکارهێنانی کاتی ئیش، زیاد لەهەر هۆکارێکی تر سەرکەوتن، بەرەوپێشچوون، و زیادبوونی داهاتەکەت دیاریدەکات. کارەساتەکە ئەوەیە، زۆربەی خەڵکی بەتوانای ڕاستەقینەی خۆیانەوە کار ناکەن.

هیچ شتێک، هێندەی بەناوبانگ بوونت وەک کەسێکی ئیشکەر بەرەوپێشت نابات. وەختێ لە کار فرە بەرهەمداری، هەلی زیاتر و زیاتر بەدەستدێنیت. بەلام گەورەترین ئاستەنگی بەردەم کارکردن، شێوازی کارکردنەکە خۆیەتی.

قسەیەک هەیە دەڵێت: "لەسەر کار هیچ ئیشێک تەواو نابێت."

هۆکارەکەش ئەوەیە، زۆربەی کاتەکەت بە خەڵکی ترەوە دەڕوات، بەتایبەتی ئیشکردن لەگەڵ خەڵک و دەستەی تر، هەم ئەوانەی لەکار لەگەڵتن، هەم ئەوانەش کە لەگەڵت نین. زۆربەی کاتەکەت بە وەڵامدانەوەی داواکاری خەڵکانی ترەوە دەڕوات.

لەکاتێکدا، کارکردن لەگەڵ خەڵک و دەستەی تر گرنگ و پێویستە، کە هەر یەکێکیان زانیاری، و توانا، و هێزێکی تەواوکەری هەیە لە یارمەتیدان و ڕاپەڕاندنی کارەکانت. پرسیارەکە هەمیشە ئەوەیە، چۆن کارەکەت تەواو دەکەیت؟

لێهاتوو لە بنچینەکاندا

دەی با پێداچوونەوەیەکی خێرا بە بنچینەکانی بەکارهێنانی کات بکەین:

١. ئامانجی ڕوون دابنێ. پیویستە بزانی بۆ ئیش دەکەی و دەتەوێ چی بەدەستبێنی.

٢. بە وردی پلانی کارکردنت لەسەر وەرەقە دابنێ. تۆ پێویستت بە پلانی کرداری و ڕێکخراو بەپێی ئاستی گرنگی هەیە، لەپێناو ئیشێکی بەرهەمدار.

٣. بەوردی کارە لەپێشینەکانت دابنێ. دەبێ هەموو کات بە گرنگترینیانەوە خەریک بیت.

٤. کاتێک لە ئیشی، تەواوی کاتەکە ئیش بکە. پێویستە فێربیت چۆن سەرنجی تەواوت لەسەر یەک شت بێت، لەهەر کاتێکدابێت دەست بە گرنگترین کارەوە بگرە و تەواوی بکە. ئەمە پێویستی بە توانا و هەوڵدانی زۆرە، بەڵام قازانجی سەرکەوتن لە کارەکەت شایەنی ئەوەیە هەوڵی بۆبدەیت.

کات، تاکە سەرچاوەی دەستکەوتە. بتەوێ هەرشتێک بکەی، پێویستی بەکاتە. تاکە رێگاش بۆ هەبوونی کات بۆ ئەنجامدانی ئەو شتانەی کە بەڕاستی جیاوازی دروست دەکەن لەژیان و کارکردنتدا، پاراستنیەتی لە کارە ناپێویستەکان.

تۆ دەورەت پڕە لە خەڵکانێک، کە لەکاتت دەگرن و لەنرخ و بەهای کارەکەت کەم دەکەنەوە. تەنها لەڕێی ئیلتیزام و پابەندبوونتەوە دەتوانی دەرەقەتیان بێیت.

حەوت کات بەفیڕۆدەرە گەورەکە

لەجیهانی کاردا، حەوت کات بەفیڕۆدەری گەورە هەن کە لە سەدان توێژینەوە و ڕاپرسیەوە دیاریکراون. توانای تۆ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیان، سەرکەوتنت لەکار دیاریدەکات.

١. تەلەفۆن، ئیمێڵ، و نامە

یەکەم کات بەفیڕۆدەری گەورە، بەربەستی تەلەفۆن و ئیمێڵ و نامەیە: کاتێک زەنگی تەلەفۆن یان دەنگی نامەیەک دەبیستیت، لێشاوی بیرۆکەکانت دەپچڕێت و لەکارەکەت دادەبڕێیت. وەختێ تەلەفۆنەکەت هەڵدەگری و وەڵام دەدەیەوە، زۆر قورس دەبێت لەسەرت دووبارە بگەڕێیتەوە بۆ کارەکەت.

٧ ڕێگا هەیە بۆ ڕزگاربوونت لەدەست کارەساتی تەلەفۆن و ئیمێڵ و نامە:

١. وەک ئامڕازێکی کار سەیریان بکە. خێرا مۆبایل یان کۆمپیوتەرەکەت بەکاربێنە و دواتر بیکوژێنەوە. لەکاتی ئیش، گفتوگۆ لەگەڵ خەڵک مەکە. هەتا پێت دەکرێ تەلەفۆن و نامەکانت بۆ پێویستی بن. لەماوەی ئیشکردنت لەسەعات نۆی بەیانیەوە تاوەکو پێنجی ئێوارە، با مۆبایل و کۆمپیوتەرەکەت وەک ئامڕازێکی کار بن. بەهەمان شێوە بۆ مۆبایلە زیرەکەکانیش وایە.

٢. وەختێ کەسێک پەیوەندی دەکات، پێش ئەوەی وەڵام بدەیتەوە بزانە کێیە و بۆ پەیوەندی دەکات. زاڵبە بەسەر مەراقی ناسینی ئەو کەسەی پەیوەندی دەکا و نایناسی.

٣. هەرکات گونجاو بێت، چەند ساتێک دابنێ کە ڕێگە بەهیچ دابڕان و لادانێک نادەیت. مەبە کۆیلەی زەنگی مۆبایل یان دەنگی نامەیەک. جێیان بێڵەو گوێیان پێمەدە. هیچ

شتێک لەوە گرنگتر نییە کە دواتر و لەکاتێکی گونجاودا وەڵامی نامە و پەیوەندییەکان بدەیتەوە.

٤. کاتێک پەیوەندییەک یان نامەیەک دەنێریت، کات بۆ دووبارە پەیوەندیکردن (Callback) یان وەڵامدانەوەیان دابنێ. پێیان بڵێ لەو کاتەدا تۆ بەردەستی بۆ وەلامدانەوەیان. دووربکەوە لە کات بەفیڕۆدان بە مۆبایل. ئەگەر حالەتێکی لەناکاو و پێویست بوو، ڕەقەمێکی خۆتیان پێبدە.

٥. بەیەکجار وەڵامی تەلەفۆن و نامەکان بدەوە. بەدرێژایی ڕۆژەکە کاتیان پێوە مەکوژە. هەندێ جار دەتوانی نامە و پەیوەندیەکانت هەتا سەعات ١١:٠٠ کۆبکەیەوە، و دواتر لەنیوەڕۆ وەلامیان بدەیتەوە. دووبارە دەتوانی پەیوەندیەکان هەتا سەعات ٣:٠٠ کۆبکەیەوە و لە سەعات ٤:٣٠ وەڵامیان بدەیتەوە.

٦. پێشوەختە پلانت هەبێت بۆ ناردنی نامە و پەیوەندیەکان. گەر پەیوەندیەکی کارە، وادابنێ چاوپێکەوتنێکە و قەلەم و کاغەزت لەبەردەست بێت بۆ ئەو شتانەی دەتەوێت باسیان بکەیت.

٧. تێبینی بنووسە. کاتێک لەپەیوەندی دایت لەگەڵ کەسێکی تر، تەواوی ئەو خالانە بنووسە کە لەنێوان تۆ و کەسەکەوە باسکراون. قەت وەلامی پەیوەندیەک مەدەوە بەبێ قەڵەم و وەرەقە[11]. هێز هەمیشە لەدەستی ئەو کەسەدایە کە تێبینیەکان دەنووسێت.

---

[11] مەبەستی نووسەر ئەوەیە، هەرکاتێک پەیوەندیەکی گرنگ و چارەنوسسازت لەگەڵ بوو، بەبێ نووسینی تێبینی کۆتایی پێمەهێنە. (وەرگێڕ)

٢. میوانی لەپڕ

دووەم کات بەفیڕۆدەر، میوانی لەپڕ و لەناکاوە. میوانی لەپڕ، دەکرێ کاتێکی زۆرت لێبەرێت. ئەو کەسانەی لەپڕ دێنە ژوورەکەت، ئەوانەن کە لە کار لەگەڵتن یان خەڵکانی ترن. دەبنە هۆی تێکدانی کارەکەت، و لێشاوی بیرۆکە و فکرەکانت دەشێوێنن و زیان بە چوست و چالاکیت دەگەیەنن. جاری واهەیە دەربارەی شتی بێبایەخ هێندە قسان دەکەن لە ئیش ساردت دەکەنەوە.

پێویستە شتێک بکەیت لەپێناو دەربازبوونت لەم حاڵەتە. لێرەدا پێنج شت هەیە دەتوانی بیانکەیت:

١. جەوێکی ئارام بۆ ئیشکردن دروستبکە. لەماوەی ڕۆژەکە کاتێک دابنێ بتوانی سەرنجی تەواوت لەسەر کارەکەت بێت. لەو دەمەدا ڕێگە بەهیچ شتێک مەدە تێکیبدات. هەموو شتێک بکوژێنەوە. لەسەر دەرگای ژوورەکەت نیشانەی بێزانەکردن (Do not disturb) دابنێ. دڵنیابە لەوەی بەهیچ شێوازێک بێزار ناکرێیت، مەگەر حاڵەتێکی لەناکاو و پێویستی بێت.

٢. وەختێ کەسێک لەپڕ دێتە ژوورەکەت، یەکسەر هەستە و وادانێ بەتەمای ڕۆیشتنیت. چەند هەنگاوێک بڕۆ و لە دەرگاکە نزیک بەوە. پێیان بڵێ کە بەڕاستی ئیشی زۆرت هەیە و پێویستە لەماوەیەکی کەم بیانکەیت. کاتێک یەکێک پەیوەندی دەکات و دەبێتە هۆی دابڕانت، پێیان بڵێ بەپەلەیت و بەتەمای ڕۆیشتنیت. ئەمە وایان لێدەکات خێرا بچنە سەر بابەتەکە.

٣. گفتوگۆکە کۆتایی پێبێنە. کاتێک چاوپێکەوتنەکە ماوەیەکی خایاند، دەتوانی بڵێی "پێش ئەوەی برۆیت شتێکی تر هەیە." بەهەرشتێک بیری لێدەکەیەوە کۆتایی بە گفتوگۆکە بێنە، و دوای تەوقەکردن بگەڕێوە سەر کارەکەت.

٤. کاتی چاوپێکەوتن دابنێ. بۆئەوەی زاڵبی بەسەریان، دەتوانی کاتێکی گونجاوتر دابنێی بۆ بینینیان. کاتێک دابنێ بۆ یەکتربینینتان لە ئۆفیسەکەت. بەهەمان شێوە لەگەڵ هاوپیشەکانیشت ئەمە بکە، و پێیان بڵێ لەو کاتە دیاریکراوەدا دەرگا لەسەر پشتە و دەتوانن سەردانم بکەن.

٥. ڕێگا بەخۆت مەدە کاتی خەڵکی بەفیڕۆبدەیت. هەموو هەوڵێکت بۆئەوە بێت، نەبیتە کەسێک لەپڕ بەسەر خەڵکی دادەیت. خۆ ئەگەر ئەمەت کرد، هەمیشە بەئەدەبەوە پرسیار بکە و بڵێ "ئەم کاتە گونجاوە بۆ قسەکردن، یان کاتت هەیە دواتر یەکتر ببینین؟" لەپێش هەموو شتێک ڕوخسەتیان لێوەربگرە. ئای چەند سەیرە، کە خەڵکی بێئاگایانە کاتی ئەوانی تر بەفیڕۆدەدەن و هەستیشی پێناکەن. گەر دەتەوێ پتر بەرهەمدار و چالاک بیت، لەوانی تر بپرسە "چ شتێکی من کاتی تۆ بەفیڕۆدەدات؟" ئامادەی سەرزەنشتکردن بە. کەسەکە هەرچییەک بڵێت، مەڵێ نا و بەرگری مەکە. تەنها گوێ بگرە و قسەی پێمەبڕە.

٣. چاوپێکەوتنەکان

سێهەم کات بەفیڕۆدەر چاوپێکەوتنەکانن، جا بە ویستی خۆت بن یان نا. سەدا ٤٠ بۆ ٥٠ ی کاتەکەت لێدەبەن. دەکرێ بە ویستی خۆت بن و ڕێکبخرێن و چەندین کەس تیایدا بەشداربن، یان دەکرێ دووقۆڵی بن و لە ئۆفیسێک یان هەرشوێنێکی تر بکرێن. هەرکاتێک قسە لەگەڵ کەسێک یان چەند کەسێک دەکەیت، ئەمە چاوپێکەوتنە. لەبەر بێپلانی و خۆئامادەنەکردن، زۆربەی چاوپێکەوتنەکان ناپێویستن و کات بەزایەدەرن.

هەرچەندە چاوپێکەوتنەکان ئەوەندەش خراپ نین. بەڵکو ئامرازی پێویستی کارن، و گرنگن بۆ ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری، چارەی کێشەکان، و پێداچوونەوە بەکارەکان. بەڵام ئەوەندەی هەیە دەبێ ڕێکبخرێن و بەچاکی بەکاربێن.

پێش دانانی چاوپێکەوتنێک، بزانە نرخەکەی چەندە. لەبیرت بێت، هەرچاوپێکەوتنێک کاتی بەشداربوانی دەبات. پێویستە هێندە بەرهەمدار بێت، کە بتوانێت قەرەبووی کاتە خەرج بووەکەیان بکاتەوە. لەبەرئەوە، دەبێ وەک خەرجکردنی پارە مامەڵەی لەگەڵ بکرێت و سود و قازانجەکەیش بداتەوە.

لێرەدا حەوت ڕێگا هەیە بۆ چاوپێکەتنێکی بەرهەمدار:

١. بزانە ئەو چاوپێکەوتنە پێویستە یان نا. ئەگەر پێویست نییە، ڕێکی مەخە. ئەگەر پێویست ناکات کەسێک بەشداری بکات، دڵنیای بکەوە کە پێویست ناکات بێت.

٢. کارنامەیەک دابنێ. ئەگەر زانیت چاوپێکەوتنەکە پێویستە، مەبەستێکی ڕوون و ڕاشکاو دابنێ و کارنامە و لیستێک لەتەواوی ئەو شتانە دروست بکە کە پێویستە باس بکرێن. لەپێش هەر بڕگەیەکی کارنامەکە، ناوی ئەو کەسە بنووسە کە چاوەروان دەکرێت باسی بکات. ئەمە بۆ چاوپێکەوتنی دووقۆڵیش لەگەڵ سەرۆکەکەت، کڕیارەکان، یان هەرکەسێکی تر گونجاوە. سەرسام دەبیت لە چاکی و خێرا بەڕێوەچوونی چاوپێکەوتنەکان، هەرکاتێک کارنامەیەک هەبێت و هەمووان کاری پێبکەن.

٣. لەکاتی خۆیدا دەست پێبکە و کۆتایی پێبێنە. با سەرەتا و کۆتایی دیاربێت. خراپترین چاوپێکەوتنەکان ئەوانەن، کە سەرەتایان هەیە بەڵام کۆتاییەکی دیاریکراویان نییە. لێرەدا یاسایەک هەیە: هەرگیز چاوەڕێی ئەو کەسە مەکەن کە دوا دەکەوێت. حیسابکە ئەو کەسە نایەت و لەکاتی خۆیدا دەستپێبکەن. بێویژدانیە ئەگەر هەمووان ئامادەبن و بیانوەستێنی، تەنیا لەبەرئەوەی کەسێک دواکەوتووە.

٤. سەرەتا لەگرنگترین بڕگەکانەوە دەستپێبکەن. وەختێ کارنامەکە ئامادە دەکەیت، یاسای ٨٠/٢٠ بەکاربێنە. بەشێوازێک کە سەدا ٢٠ ی گرنگترین بڕگە و ماددەکانی

لەسەرەتاوە باسبکرێن. بەمجۆرە ئەگەر کاتیشتان نەما، ئەو بڕگانەتان باسکردووە کە سەدا ٨٠ ی گرنگی چاوپێکەوتنەکە پێکدێنن.

٥. پوختەی دەرەنجامەکان بکە. کاتێک قسە لەسەر بڕگەیەک دەکەن، باسەکەی پوختە بکەن، و دواتر ئەو بابەتە دابخەن. پێش ئەوەی بچیتە سەر خاڵێکی تر، لێکتێگەیشتن و هاوگونجان لەسەر ئەو خاڵە بەدەستبێنن. ئەوەی هەمووان بڕیاریان لەسەر داوە، پێش بەردەوامبوونت بیخوێنەوە.

٦. بەرپرسیارێتی هەڵبگرە. وەختێ بڕیارێکتدا، بەرپرسیارێتی لەهەمبەر ڕازیبوونی ئەوانی تر لەسەر بابەتەکە هەڵبگرە، و دوامۆڵەت دیاریبکە. لەبیرت بێت، گفتوگۆ و ڕێکەوتن بەبێ هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و دانانی دوامۆڵەت، تەنها قسەکردنە و هیچی تر.

٧. تێبینی بنووسە. کلیلی سەرکەوتن و کاریگەری چاوپێکەوتنەکان لە نووسینی وردی تێبینیەکاندایە. ئەو کەسەی بڕیارەکانی چاوپێکەوتنەکە تۆماردەکات، و هەفتەیەک یان مانگێک دواتر چاویان پێدادەخشێنێتەوە، هەمیشە بەتوانا و کاریگەرترە لەچاو ئەوانەی تەنها لەبیرەوەریان تۆمارکراوە.

٤. ئاگرکوژاندنەوە

چوارەم کات بەفیڕۆدەر، ئاگرکوژاندنەوە یان حاڵەتە بەپەلەکانن (Emergencies). جاری واهەیە بەتەمای دەست بە ئیش بکەیت، لەناکاو شتێکی تەواو چاوەڕواننەکراو ڕوودەدات و دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوەت بۆماوەی چەند دەقەیەک یان تەنانەت چەندین سەعات.

کاتێک حاڵەتێکی لەپڕ و لەناکاو ڕوودەدات، شەش ڕێگا هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی:

١. بیربکەوە پێش کاردانەوە. کاردانەوە بەبێ بیرکردنەوە، سەرچاوەی هەموو شکستێکە. هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و ئارام بەوە. مەچۆ ژێر کاریگەری کاردانەوەی خێرا. لەجیاتی ئەوە

تەنها بوەستە و بیربکەوە. کات وەربگرە و بزانە چی ڕوویداوە. ڕوونبە دەربارەی ئەو کێشەیەی پەیدابووە.

٢. بەرپرسیارێتی بدە بە کەسێکی تر. یاسایەک هەیە دەڵێت، "ئەگەر پێویست ناکات بڕیارێک بدەیت، لەسەرتە بڕیار نەدەیت." ئەگەر دەتوانی بەرپرسیارێتی مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەیەک بدەیت بە کەسێکی تر، لێی ڕامەوەستە و پێی بدە. کەسێکی تر لەوانەیە باشتر لەتۆ مامەڵە لەگەڵ ئەو بارودۆخەدا بکات، یان لەوانەیە هەر یەکەمجار بەرپرسیارێتی ئەو کەسە بووبێت.

٣. بینووسە. کێشەکە هەرچییەک بێت، پێش کاردانەوە بینووسە. کاتێک کێشەیەک دەنووسیت، یارمەتی بیر و هۆشت دەدات کە بەئارامی و بەرچاوڕوونی و بابەتیانە بمێنێتەوە. پیش ئەوەی هەرشتێک بکەیت، بەورد و درشتی ئەوە بنووسە کە ڕوویداوە.

٤. ڕاستییەکان بدۆزەوە. لەخۆتەوە گومانی هیچ شتێک مەکە. لەوانەیە ڕاستییەکان گرنگترین بەشی تەنگژە و ناخۆشیەک بن. پرسیار بکە. هەوڵبدە بزانیت چی ڕوویداوە، وردەکاریەکانی تایبەت بەکات و شوێن و چۆنیەتی ڕووداوەکە بەدەستبێنە. بزانە کێ تێیدا بەشداربووە. ئینجا بپرسە، ئێستا دەتوانین چی بکەیت؟ لەبیرت بێت ڕاستییەکان درۆناکەن. هەتا زیاتر ڕاستییەکانی ڕووداوەکە بزانی، بەتواناتری لە مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکە.

٥. با پەیڕەوێکت هەبێت. ئەگەر زانیت مامەڵە لەگەڵ کێشەیەک دەکەیت کە جار لە دوای جار دووبارە دەبێتەوە، با پەیڕەو و نەخشەڕێگایەکت هەبێت و ئەوەندە ئاسانبێت، کە خەڵکی ئاسایش بتوانن بەکاریبێنن. وەختێ کێشەیەک بۆ یەکەمجار یان دووەمجار ڕوودەدات، لەوانەیە زیرەکی و شارەزایی و وزەی زۆرتری بوێت بۆ مامەڵەکردنێکی سەرکەوتوانە. بەڵام ئەگەر کێشەیەک دووبارەبووەوە و تۆش نەتتوانی پێشوەختە چارەسەری بکەیت، دەبێ هەرچۆنێک بێت سیستمێک دابنێی کە ئەگەر تۆش ئامادەنەبوویت خەڵکی تر بزانن چی بکەن.

٦. پلان بۆ خراپترین حاڵەت دابنێ. کێشە و قەیرانەکان ئاسایی و سروشتی و ڕێگریلێنەکراون لەمێژووی هەر کۆمپانیا و دامەزراوەیەکدا. یەکێک لە تایبەتمەندی سەرکردە گەورەکان بەدرێژایی مێژوو ئەوەیە، کە توانایان هەیە پێش ئەوەی کێشەیەک ڕووبدات بیری لێبکەنەوە و چاوەڕێی خراپترین بکەن. دوایی پێشوەختە پلان بۆ ئەگەرەکان دادەنێن. کاتێک شتێکی هەڵە ڕوودەدات، یەکسەر ئامادەی جووڵەکردنن، چونکە پلانیان هەیە و پێشتر بیریان لێکردووەتەوە. لەخۆت بپرسە، خراپترین شتەکان لە ژیانی تایبەتی و کار بەسەرم بێن چین، وە چۆن بتوانم چارەیان بکەم؟

٥. دواخستن

پێنجەم گەورەترین کات بەفیڕۆدەر، دواخستنە. دواخستن تەنها دزی کات نییە. بەڵکو دزی ژیانیشە. توانای پابەندبوون بە کارەکەت و دوانەخستنی، ژیانت دەگۆڕێت.

بۆ زاڵبوون بەسەر خدەی کاردواخستن، حەوت ڕێگا هەیە:

١. لەسەر وەرەقە بیر بکەوە. بەشێوەیەکی تەواو خۆت ئامادە بکە. لەپێشدا، هەموو هەنگاوێکی کارەکەت ڕیزبکە و بۆ بەشە سەرەکییەکان دابەشی بکە.

٢. بەر لەهەموو شتێک با هەموو پێداویستییەکانی کارت ئامادەبن، بەم شێوازە پێویست ناکات لەسەر کارەکەت هەستیت و بچی شتێکی تر بێنی.

٣. شتێکی بچووک ئەنجام بدە. زۆرجار سەدا ٢٠ ی سەرەتای کارێک، سەدا ٨٠ ی نرخەکەیەتی. کە دەستت پێکرد، بەردەوامبوون گەلێ ئاسانترە.

٤. ئەرکی "پارچە بچووک." هەندێ جار باشترین ڕێگا بۆ تەواوکردنی کار و پرۆژەیەکی گەورە ئەوەیە، دەست بە پارچەیەکی بچووکی کارەکەوە بگریت و تەواوی بکەیت.

٥. ڕێگای "پەنیری سویدی" بەکاربێنە. هەروەک چۆن پارچە پەنیرێکی سویدی پڕە لەکون، تۆش ئاوا لە ئیشەکەت بڕوانە و هەرجارەو بەشێکی تەواوبکە. بۆنموونە ئەگەر بەشێکی پێنج دەقەیی کارەکەت هەیە، دەست بەم بەشەوە بگرە و تەواوی بکە.

٦. لەدەرەوەی بابەتە سەرەکییەکەوە دەستپێبکە، و بەشە بچووکەکان تەواوبکە. ئەمە زۆرجار یارمەتیت دەدات بەدووربیت لە کار دواخستن، و پاشان کار لەسەر گەورەترین بەشەکە بکە.

٧. لەناوەوە دەستپێبکە و ئەرکە گەورەکان تەواوبکە. خۆت تەرخانبکە بۆ ئەنجامدانی ئەو بەشەی زۆرترین کات و توانای پێویستە. دوای ئەوەی ئەم ئەرکەت تەواوکرد، هەموو ئەوانی تر لەچاو ئەمدا ئاسان دێنە پێشچاو.

٦. قسە و گفتوگۆی بێبەها

شەشەم کات بەفیڕۆدەر، قسە و گفتوگۆی بێبەهایە، هەم دووقۆڵی و هەم لە ئینتەرنێت. قسەکردن کاتێکی زۆرت لێدەبات. خەملێنراوە کە سەدا ٧٥ ی کاتی ئیش بە قسەکردن لەگەڵ خەڵکی دەڕوات. بەداخەوە، نیوەی ئەم کاتەش لە قسەکردنی بێبەهادا بەسەردەچێت و هیچ سودێکی بۆ ئیشەکەت نابێت. خۆ قسەکردن نایەڵێت ئیشەکەت تەواوبکەیت.

وت و وێژ و قسەکردنی لەڕادەبەر زیان لەکارەکەت دەدات، ئەگەر واناوبانگت دەرکردووە. زۆربەی خەڵکی کات بەزایەدەرن. بەتوانای ڕاستەقینەی خۆیانەوە کار ناکەن و زیاتر لە گفتوگۆی بێبەهادا بەشدارن. لێرەدا چەند ڕێگایەک هەیە بۆئەوەی نەکەویتە تەڵەی گفتوگۆی لەڕادەبەرەوە.

لەکاتی گونجاودا کات لەگەڵ خەڵکی بەسەربەرە. با قسە و گفتوگۆکانت، لە پشووەکان و نانی نیوەڕۆ و دوای کارکردن بێت. هەرکات هەستت کرد لەگەڵ هاوپێشەکانت کەوتویتە گفتوگۆیەکی ناپەیوەست بەکارەوە، پێیان بڵێ "زۆرباشە من پێویستە بگەڕێمەوە سەرکارەکەم." بەڕێزەوە گفتوگۆکە ببڕە و پاشان بڕۆ. ئەم وشانە کاریگەرن، و وا لەوانیش دەکات بگەڕێنەوە سەر کارەکانیان.

بایەخ بە ئەنجامەکان بدە. تۆ عەوداڵی زانیاریت. پەیوەندی لەڕادەبەدەر لەگەڵ ئەوانی تر، کاتت بەفیڕۆدەدات. هەندێ لە بەنرخترین ئەو کاتانەی لە ئیش بەسەریدەبەیت ئەودەمەیە کە بە وت و وێژ و گفتوگۆ دەربارەی چۆنیەتی چارەسەرکردنی ئەو کێشانە دەبێت کە ڕووبەڕووتان دەبنەوە. بەڵام ئەو گفتوگۆیانە دەبێ سەرنجی لەسەر ئەنجامەکان بێت، نەوەک لەسەر دوایین یاری تۆپی پێ یان گەشتە هاوینییەکان. پەیوەندی و مامەڵە و گفتوگۆکانت لەگەڵ هاوپیشەکانت، دەبێ بەردەوام سەرنجی لەسەر ئەو ئەنجامانە بێت کە دەتانەوێت بەیەکەوە بەدەستیان بێنن.

٧. بڕیارنەدان و دواخستن

حەوتەم گەورەترین کات بەفیڕۆدەر، بڕیارنەدان و دواخستنە. دواخستنی بڕیارەکان زۆر لەوە بەزیانترە کە خەڵک بیری لێدەکەنەوە. هۆکارە بۆ ئیش و کاری ناپێویست. بڕیارنەدان، کاتی تۆ و ئەوانی تریش بەفیڕۆدەدات.

بڕیارنەدان و دواخستن، کات بەفیڕۆدەری گەورەن لەسەر ئیش. کاریگەری زۆر گەورەیان هەیە پەیوەست بەلەدەستدانی پارە و کات. پێویستە فێربیت چۆن بەشێوەیەکی کاریگەرانە مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت.

چوار جۆرەکەی بڕیاردان

چوار جۆری بڕیاردان هەیە کە پێویستە بەڕێک و پێکی مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت:

١. ئەو بڕیارانەن کە *تەنها تۆ* دەتوانی دەریانبکەیت. کەسی تر ناتوانێ دەریانبکات و تەنها بەرپرسیارێتی تۆن. لەبەرئەوە شتێکە ناتوانی خۆتیان لێبدزیتەوە.

٢. ئەو بڕیارانەن کە *دەتوانی بە کەسێکی تریان بسپێری*. هەندێ بڕیار دەکرێ لەلایەن هەندێ کەسی ترەوە بدرێن. یەکێک لە باشترین ڕێگاکان بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی خەڵکانی تر تەنانەت منداڵەکانیشت لەڕووی زانیاری، بینینی ڕاستییەکان، دانایی، و دادوەری بەوەدەبێت کە ڕێگەیان بدەی بڕیارە گرنگەکان بدەن.

٣. ئەو بڕیارانەن کە *ناتوانی دەریانبکەیت*. ئەگەر ئەو بڕیارە بەخراپی بدرێت، ئەوا دەرەنجامەکانی زۆر نەرێنی دەبن. هەندێ بڕیار هەیە ئەگەر بەهەڵە بدرێن، دەبنە هۆی ئیفلاسبوونی کۆمپانیایەک و زەرەری گەورە. بەکارهێنانی هەندێ سەرچاوە هێندە گرنگن، ئەگەر لەدەست دەرچن ناگەڕێنەوە. ئەمە بڕیارێکە تۆ ناتوانی دەریبکەیت.

٤. ئەو بڕیارانەن کە *ناتوانی خۆتیان لێبدزیتەوە*. بۆنموونە، لەوانەیە بڕیارێک بێت لەسەر هەل و دەرفەتێک، ئەگەر درەنگی بخەی لێکەوتەکانی قورس دەبن. لایەنە ئەرێنیەکانی ئەو بڕیارە بۆخۆت و دامەزراوەکەت گەورە دەبن. بەڵام لەبیرت بێت، ئەگەر پێویست ناکات بڕیار بدەی، لەسەرتە بڕیار نەدەی.

لەبەشی حەوت، بەقوڵی باسی کێشە-چارەسەرکردن دەکەین.

یەک شت، لە یەک کاتدا

وەختایێ کار لەگەڵ ئەوانی تر دەکەیت، لەبیرت بێت لەیەک کاتدا دەتوانی یەک شت بکەیت. ئەو شتەش دەبێ گرنگترین بێت کە دەتوانی لەو کاتەدا ئەنجامی بدەیت.

یاسایەک هەیە بەناوی بژاردەی نەویستراو (Excluded Alternative). ئەم یاسایە دەڵێت، هەرکاتێک بڕیاری ئەنجامدانی شتێک دەدەیت، لەهەمان کاتدا بڕیاری نەکردنی هەموو شتەکانی تریش دەدەیت کە لەو کاتەدا توانات هەیە بیانکەیت. هۆکاری ئەوەی کە ئەم یاسایە هێندە گرنگە ئەوەیە، زۆرجار ئەو کارەی بڕیارتداوە نەیکەیت، زۆر لەو کارە گرنگترە کە ئێستا دەیکەیت و دەرەنجامی زۆر باشتری دەبێت. گرنگترین تایبەتمەندی بۆ سەرکەوتن لە کار، بریتییە لە توانای لابردنی بەربەستەکانی بەردەم کار و بەکارهێنانی کاتەکەت بەباشی. بەوەی کە بتوانی سەرنجی تەواوت لەسەر بەدەستهێنانی ئەو ئەنجامانە بێت کە بەرپرسی لێیان.

توانای ئیشکردن بە چوست و چالاکی لەدەوری خەڵکانی تر، زۆر گرنگ و پێویستە بۆ سەرکەوتن. تۆش پێویستە هەموو کاتێک لەبیرت بێت چۆن ببیتە کەسێکی لەم جۆرە.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > > >

١.کاتێک لە ئیشی، تەواوی کاتەکە ئیش بکە؛ ئەمڕۆ بڕیاربدە بەلابردنی ئەو شتانەی کە هیچ گرنگیەکیان نییە بۆ کارەکەت.

٢. شتە لاوەکییەکان جێبێڵە؛ ئیلتیزامت هەبێت لە بەکارهێنانی ئیمێڵ و نامە-ناردن بە چاکی و خێرایی. دواتر بگەڕێوە سەر کارەکەت.

٣. پلانی چاوپێکەوتنەکانت دابنێ، دووقۆڵی بن یان بەکۆمەڵ، چونکە بە پلان-دانان زۆرترین خاڵ بەکەمترین ماوە گفتوگۆی لەسەر دەکرێ.

٦

کاتی داهێنەرانە

ئێمە هێز و توانایەکمان پێبەخشراوە

بۆ دروستکردنی وێنەی خوازراو

لەناخماندا، و بینینەوەیان

لە ژیانی ڕاستەقینەدا.

– جۆن مکدۆناڵد

کاتی داهێنەرانە، یەکێکە لە گرنگترین و بەنرخترین جۆرەکانی کات کە بتوانی بەکاریبێنیت. یەک بیرۆکە دەتوانێ ژیانت بگۆڕێت و دەوڵەمەندت بکات، تا باشتر پلان و ئامادەکاریت بۆ ئەو بیرۆکەیە هەبێت، هەلی بەدەستهێنانی زیاتر دەبێت. بەڵام بیرکردنەوەی داهێنەرانە، پێویستی بەوەیە لەکارەکانی ڕۆژانە بوەستیت و کات تەرخانبکەی بۆئەوەی بیر و هۆشت لەئاستێکی بەرزدا کاربکات. هەر لەبەرئەوەشە، کاتی داهێنەرانە پێویستی بەجۆرێکی جیاواز لە بیرکردنەوە و ڕێکخستن هەیە لەچاو جۆرەکانی تری وەک کاتی ئیش و کاتی بەرهەمدار.

دەوترێت، هەر گۆڕانکارییەکی ژیان بەرەنجامی بەریەککەوتنە لەگەڵ بیرۆکەیەکی نوێدا. پێدەچێت پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ هەبێت لەنێوان ژمارەی ئەو بیرۆکانەی بەهزرتدادێن، لەگەڵ ئەگەری دۆزینەوەی بیرۆکە ڕاستەکەیان لە کاتە گونجاوەکەدا، کە دەتوانێت ژیانت بەتەواوی بگۆڕێت و دەوڵەمەندت بکات.

مەزندە دەکرێت، هەرکەسێک لەساڵێکدا چوار بیرۆکەی بۆبێت، کە هەریەکێکیان دەیتوانی خاوەنەکەی بکاتە ملیۆنێر، ئەگەر شوێنی بکەوتبایە. چەندجار بینیوتە کەسێک بە بەرهەم و خزمەتگوزاریەکەوە دەردەکەوێت و دەبێتە سەرمایەدار؟ تۆش دەڵێیت، "من زۆر لەپێشتر بیرم لەمە کردبۆوە!"

بەڵێ تۆ وابوویت. بەڵام تەنها قسە و هیچی تر. لەشوێنی خۆت وەستایت و کارت لەسەری نەکرد. سەرەنجام کەسێکی تر هاتە مەیدانکەوە و بەردەوامی پێدا، تاقیکردەوە، هەڵچنینی بۆکرد و ڕاستی کردەوە، لەکۆتاییدا وای لەوبیرۆکەیە کرد لەئاستێکی بەرزدا کاربکات. دەکرا تۆش هەمان شتت بکردبایە.

بیرۆکەی ملیار دۆلاری

لەمانگی شەشی ٢٠٠٩، من و خێزان و کچەکەم بەشداری چاوپێکەوتنێکی یەک ڕۆژیمان کرد، لەگەڵ خاوەنی چاپ و پەخشی نووسینەکانم لەشاری سانفرانسیسکۆ. چاوپێکەوتنەکەمان سەعات پێنجی ئێوارە کۆتایی هات. ئێمە زۆر ماندووبووین و بەهیوای گەڕانەوە بووین بۆ هۆتێلەکەمان.

بەڵام کاتێک هاتینە دەرەوە بەرەو شەقامەکانی سانفرانسیسکۆ، هیچ تەکسیەکی لێنەبوو. دواتر ڕۆیشتین و چووینە فولکەیەکی قەرەباڵغتر، و دەستمان بۆ هەر تەکسیەک ڕادەگرت، بەڵام هیچیان نەدەوەستان.

دواتر ڕۆیشتین و گەیشتینە بەردەم هۆتێلێک، بەهیوای دۆزینەوەی تەکسیەک لە گەراجەکەی بەرامبەری. بەڵام گەراجەکە بەتاڵ بوو. نزیکەی نیوسەعات بە شەقامە قەرەباڵغەکانی ئەو شارەدا ڕۆیشتین بەڵام بێسود بوو.

لەکۆتاییدا، ماندوو و برسی بووین، لە ڕێستۆرانتێک بۆ نانی ئێوارە لاماندا. دوای نانخواردن دووبارە دەستمان کردەوە بەڕۆیشتن بەرەو هۆتێلەکەمان، کە یەک میل لێمانەوە دووربوو بەرەو بەرز و نشێوەکانی ئەو شارە. دواجار، تەکسیەکمان دۆزیەوە و گەیشتینەوە هۆتێلەکەمان.

دواتر زانیمان، پیشەسازی تەکسی شارەکە هەستاوە بەدانانی "کاتی ئاڵوگۆڕ." ئەم کاتەش لەنێوان ٥:٠٠ بۆ ٧:٠٠ ئێوارەدایە. ڕێک ئەو کاتەیە کە زۆرترین خەڵک پێویستیان بە تەکسیە. بەڵام لەودەمەدا، سایەق تەکسیەکان بۆ نانی ئێوارە دەڕۆنەوە ماڵ. لەبەرئەوە، لەماوەی ئەو دوو سەعاتەدا ئامادەنین هیچ کەسێک هەڵبگرن.

گرنگی کردارکردن

باسەکە لێرەیە: لەهەمان ساڵدا، چوار بازرگانی تر لە سانفرانسیسکۆ لە چاوپێکەوتنێکی درەنگ هاتنە دەرەوە و هەوڵیاندا تەکسیەک بوەستێنن. هەمان ئەو ڕووداوەی ئێمەیان بەسەرهات. نەیانتوانی تەکسی لەهیچ شوێنێک بدۆزنەوە. ناچار ملی ڕێیان گرتەبەر. پرسیان، "بۆچی لەشارێکی ئاوا گەورە و لەکاتێکی ئاوا قەرەباڵغدا زەحمەتە تەکسیەکت دەست بکەوێت؟"

کە ئێمە گەیشتینەوە هۆتێلەکە، گلەیی و بۆڵەبۆڵمان لەدەست ئەو بارودۆخە دەکرد، لەکاتێکدا چوار بازرگانەکە بڕیاریاندا کۆمپانیایەکی نوێ دابنێن بۆئەوەی ئەو بۆشاییە پڕبکەنەوە. سەیری هەل و دەرفەتێکی کاریان کرد بۆچارەسەرکردنی کێشەی نەبوونی تەکسی لەوکاتەدا. کۆمپانیاکەیان ناونا ئوبەر (Uber). بڕیاریاندا تەکسی بۆهەر شوێنێک دابینبکەن، تەنها لەڕێی بەرنامەیەکی سادەوە کە دەتوانی بەبێ بەرامبەر داونلۆدی بکەیت. ئەمڕۆ بیرۆکەی ئوبەر، هەموو جیهانی گرتوەتەوە. لەساڵی ٢٠١٦ نرخی کۆمپانیاکە ٦٢.٥ ملیار دۆلاربووا!

هەرچۆنێک بێت، منیش هەمان ئەزموونم هەبوو بۆ دۆزینەوەی تەکسیەک لەنێوان ٥:٠٠ بۆ ٧:٠٠ ئێوارە. بەهەمان شێوە تەکسیەکانی هەردوو شاری نیۆرک و پاریس، لەماوەی ئەو دوو سەعاتەدا هەمان کێشەیان هەبوو. کاتێک دوای دوو ساڵ، ئوبەر گەیشتە ئەو دوو شارە و چالاک بوو، سایەق تەکسیەکان ناڕەزاییان دەربڕی و مانیانگرت. لە پاریس، ئاژاوەیان نایەوە و تەکسیەکانی ئوبەریان دەسوتاند. ئێستا ئەوەندەی ئوبەر تەکسی لەو دوو شارەدا هەیە، پیشەسازی بوارەکە نەیتوانیوە لەماوەی ١٠٠ ساڵی رابردوو پەرەی پێبدات. وە ئێستا هەموویان زۆر سەرکەوتوون.

تۆ بلیمەتێکی شاراوەیت

مەبەستەکەم ئەوەیە، لەدەوروبەرت بیرۆکەی زۆرباش هەن. ئەوەی پێویستە هەڵبژاردنی یەکێک لەو بیرۆکانەیە بۆ بەرەوپێشبردنی بەرهەمێک یان دروستکردنی خزمەتگوزاریەکی نوێ و بونیادنانی سامانەکەت.

ئەلبێرت ئەنشتاین دەڵێت، "هەموو منداڵێک بە بلیمەتی لەدایک دەبێت." ڕاستیەکەی ئەوەیە تۆ *بلیمەتێکی شاراوەیت*. تۆ توانای چارەسەرکردنی هەر کێشەیەکت هەیە. توانای زاڵبوونت بەسەر هەر بەربەستێک هەیە، و توانای بەدەستهێنانی هەر ئامانجێکت هەیە بەمەرجێک ڕوون و ڕاشکاو بیت دەربارەی ئامانجەکە، و تەواوی هێزەکەت لەیەک کاتدا لەسەر یەک بیرۆکە بێت، هەروەک تیشکی لەیزەرێک.

گرنگترین پێداویستی بۆ بەئاگاهێنانەوەی تەواوی تواناکانی عەقڵی داهێنەریت (Creative mind)، بەرچاوڕوونیە. دەبێ تەواو بەرچاوڕوون بیت دەربارەی ئەو ئامانجەی دەتەوێ بەدەستیبێنیت، یان ئەو بەربەستەی لەسەر ڕێگاکەت وەستاوە. هەتا ڕوون و ڕاشکاوتر بیت، خێراتر بیرۆکە و خەڵک و ئەو سەرچاوانە بەکێش دەکەیت، کە ئاتاجیانی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەت یان بەدەستهێنانی ئامانجەکەت.

جۆرەکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە

دوو جۆری سەرەکی زیرەکی داهێنەرانە هەیە: زیرەکی تەواوکرا و زیرەکی بنەڕەتی.

بە زیرەکی تەواوکراو، ئەو زانیاری و شارەزایی و ئەزمونانەی هەیە دووبارە دایاندەڕێژیتەوە و دەیانخەیتە سەر شێوە و فۆڕمێکی نوێتر، باشتر، و گونجاوتر. هەر لەبەرئەوەشە، زۆربەی پێشکەوتنەکان لەو خەڵکانەوە دێن کە زانیاری و ئەزمونێکی زۆریان لە بوارێکی دیاریکراودا هەیە.

دووەم جۆریان، بریتییە لە زیرەکی بنەڕەتی. ئەمە کاتێکە، تۆ بەبیرۆکەیەکەوە دێیتە مەیدان کە پێشتر کەسی تر بیری لێنەکردوەتەوە. ئەم بیرۆکەیە، لەوانەیە زادەی شارەزایی و زانیاریەکی زۆربێت، بەڵام تۆ دەیبەیتە ئاستێکی بەرزتر و شتێکی تەواو نوێ دروست دەکەیت وەک گۆگڵ، ئایفۆن، یان ئوبەر.

ئەوەی باشە کە توانای داهێنەرانە (Creative ability) وەک ماسولکەیەک وایە. هەتا زیاتر بەکاریبێنیت، بەهێزتر دەبێت و خێراتر کار دەکات. لەڕێی جێبەجیکردنی هەندێ لەو ڕێگایانەی لێرە باسکران، لەڕاستیدا دەتوانی ئاستی زیرەکیت بە بیست و پێنج خاڵ بەرزبکەیتەوە، و لەکەسێکی ئاساییەوە ببیتە کەسایەتیەکی زیرەک و بلیمەت.

چی دواتدەخات

گەر هەمووان بتوانن هەمان ئاستی زیرەکیان هەبێت، ئەی بۆچی خەڵکانێکی کەم دەگەن بەتوانای تەواوەتی مێشکیان و بیرۆکەی ناوازەیان بۆدێت بۆ گۆڕین و باشترکردنی ژیانیان؟

سێ دوژمنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە هەیە ئەوانیش: *ناوچەی ئاسودەیی*، *هەستی بێتوانایی*، و *ترسی شکست یان ڕەتکردنەوە*.

لەوانەیە گەورەترین دوژمنی بەرەوپێشچوون، ناوچەی ئاسودەیی (Comfort zone) بێت، ئەو کەمتەرخەمی و ئاسودەییەی خەڵکی تێیدەکەون، دوای ئەوەی کارەکان بەچەشنە ڕێگایەک و بۆماوەیەکی درێژ دەکەن یان زۆرجار بۆماوەیەکی کەمیش. هەرلەبەرئەوەیە، زۆربەی پێشکەوتنە گەورەکان لەبازرگانی و تەکنەلۆجیادا، هی ئەو کۆمپانیا نوێیانەن کە لەدەرەوەی پیشەسازیەکە دەستیانپێکردووە، و لەلایەن کەسانێکەوە بوون کە جانتای دەستیان پڕنەبووە لە ئەزموونی ڕابردوو. ئەوان لە بنەڕەتدا بەرگی ئاسودەییان نییە تا لێیبێنەدەرەوە.

مرۆڤ حەزێکی سروشتی هەیە بۆ چوونە ناو بەرگی ئاسودەیی، و وەستانی لەدژی هەر بیرۆکەیەکی نوێ. لەجیاتی کرانەوە بەڕووی بەرهەم و خزمەتگوزاریەکی نوێتر، باشتر، و هەرزانتر خەڵکی ئاسایی دژی هەر گۆڕانکاریەکی لەم چەشنە دەوەستنەوە. شتی لەمجۆرە دەڵێن، "هەمیشە بەم شێوازە کردوومانە،" یان " جارێک واتاقیمانکردەوە، بەڵام کەڵکی نەبوو،" یان "ئەمە زۆری تێدەچێت،" یان "ئەوەی ئێمە دەیکەین کێشەی چییە؟"

لەزۆربەی کۆمپانیاکان، دیاردەی (لێرە شتیوامان نییە) بوونی هەیە. وەختێ کەسێک لەدەرەوەی کۆمپانیاکە دەڵێت، وەرن کاکە من بیرۆکەیەکی نوێم هەیە، یەکسەری ڕەت دەکرێتەوە و ئاوڕی وێنادرێتەوە.

شکستی دەرچوون لە بەرگی ئاسودەیی

لەساڵی ٢٠٠٦، ئەپڵ دەرچوونی ئایفۆنە نوێیەکەی ڕاگەیاند. توانات هەبوو بەیەک دەستلێدان ئایفۆنەکە بکەیتەوە، و بتوانی لەسەر ڕووکارەکەی نووسین بکەی، و وێنە و ڤیدیۆ بگری و بۆ هاوڕێکانتی بنێری، و لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان گفتوگۆ بکەیت، و ڕاستەوخۆ ئاواز و گۆرانی لە (iTunes) ەوە دابگریت.

شۆڕشێک بوو. خەڵک ڕیزیان دەبەست و لەسەر شەقامەکان دەخەوتن بۆ کڕینی ئایفۆنە تازەکە. ئەپڵ ملیۆنان دانەی لێفرۆشت، و لە مانگی پێنجی ٢٠١٦، ٩٤٧.٧ ملیۆن دانەی لێفرۆشت و بوو بەیەکێک لە کۆمپانیا بەنرخەکان لە مێژوودا.

لەساڵی ٢٠٠٦ نۆکیا سەدا ٥٠ ی بازاڕی لەبن دەستبوو. بلاک بێری (Black Berry) سەدا ٤٩ ی بازاڕەکەی بەدەستەوەبوو. بەڕێوبەری هەردوو کۆمپانیا هەمان قسەیان دەوتەوە، "ئایفۆن تەنها یاریەکی منداڵانە. کاتییە و دەڕوات. خەڵکی ئارەزووی لەم هەموو زەنگ و فیکە نییە. هەرزوو دێنەوە لای خۆمان و مۆبایلەکانی ئێمە دەکڕن."

لەماوەی پێنج ساڵدا، هەردوو کۆمپانیا لە سەرکردایەتی جیهانەوە گەیشتن بەداخستنی دەرگاکانیان. بەهۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستیان هێنابوو، هێندە بێباکبوون کە دەستیان لە گۆرانکاری و بەرەوپێشچوون شۆردبوو. بلاک بێری، بودجەی توێژینەوەکانی بە سەدا ٥٠ کەمکردەوە، لەبەرئەوەی "هێندە بەناوبانگ و ناسراو بوو کە چیتر پێویستی بە داهێنان و بەرەوپێشچوون نەبوو."

ئەمەیە مەترسی کەوتنە ناوچەی ئاسودەیی و پاڵدانەوە، هەم لە کار و هەم لەژیانی تایبەتیش.

هەستی بێتوانایی

دووەم دوژمنی داهێنان، هەستی بێتواناییە. خەڵک هەست دەکەن لە ئاست گۆڕانە خێراکان، پێشبڕکێ، و کێشە چاوەڕواننەکراوەکان لاواز و دەستەوەستانن. ئەمە باوترین هۆکاری هەوڵنەدانی خەڵکە بۆ تاقیکردنەوەی بیرۆکەی نوێ و جیاواز. گەر بیر لە ئەنجامدانی شتەکان بەڕێگەیەکی جیاواز بکەنەوە، یەکسەری پەشیمان دەبنەوە و دەگەڕێنەوە بارودۆخەکەی پیشوویان.

هەستی بێتوانایی لەکەسێکدا دروست دەبێت، کاتێک بیرۆکەی نوێ تاقیدەکاتەوە و شکست دێنێت، کە زۆر لە گەنجان دەکەونە ئەم بارودۆخەوە. پاش ئەوەی چەندجارێک کەوتن، تەنانەت هەندێ کات یەکجار، یەکسەری مەسەلەکە دەبڕێننەوە و دەڵێن ناتوانین بارودۆخەکە یان چۆنیەتی ئەنجامدانی شتەکان بگۆڕین. ڕەگی بێتوانایی زیاتر لەناخیان دادەکوتن و دەوەستن لە تاقیکردنەوەی شتە تازەکان. ئەمە لەسەرەتای تەمەنێکی زوو، توانای سەرهەڵدانی هەیە و دەکرێ بەدرێژایی کارکردنی کەسێک بەردەوامی هەبێت.

ترس دواتدەخات

سێهەم دوژمنی داهێنان، ترسی شکست و ڕەتکردنەوەیە. ترسی شکست دەبێتە هۆی جۆرێک لە ئیفلیجبوون، هەروەک چۆن ئاسکێک لەپڕ شێرێک دەبینێت. هەرکاتێک یەکێک وابیریکردەوە کە لەوانەیە کات و پارەکەی لەدەستبدات، ترسێک لە مێشکیدا دێت و دەچێت. دواتر بیرلەهەموو ئەو شتانە دەکاتەوە کە دەکرێ بەهەڵەدا بڕۆن. یەکسەر لەترسان دەگەڕێتە دواوە، و دەوەستێت لە تاقیکردنەوەی هەر شتێکی نوێ و جیاواز.

سەرباقی ئەوەیش، ترسی ڕەتکردنەوە، کە بەهۆی ترسی ڕەخنەگرتنەوە دروست دەبێت، یەکێکە لە هۆکارەکانی هەوڵنەدانی خەڵکی بۆ ئەنجامدانی شتی تازە. زۆربەی خەڵکی هێندە

هەستیارن لەبەرامبەر قسەنەرێنیەکانی ئەوانی تر، بەچەشنێک وایانلێدێت ئەنجامدانی هەرشتێکی نوێ و جیاواز ڕەتبکەنەوە کە لەوانەیە ببێتە هۆی ڕەزامەندنەبوونی خەڵکی.

هەرکاتێک بیرۆکەیەکی نوێت بۆهات یان بیستت، وریای ئەو مەیلە سروشتییەبە کە دەبێتە هۆی ڕەتکردنەوەی ئەو بیرۆکە نوێیە لەڕێی کەوتنە تەڵەی ناوچەی ئاسودەیی، هەستی بێتوانایی، یان ترسی شکست و رەتکردنەوە.

شتە باشەکە ئەوەیە، دەتوانی لەوپەڕی بێتوانایی و نەبوونی داهێنانەوە، بگەیت بەوپەڕی توانای داهێنان. زنجیرە ڕێگا و تەکنیکێک هەیە بۆ کردنەوەی قفڵی داهێنەریت، کە فێری زیاد لە دوو ملیۆن خەڵکم کردووە لە ٧٥ وڵاتدا. خەڵک زۆرجار پێمدەڵێن، بە یەکێک یان چەندیەکێک لەو ڕێگایانە ژیانیان گۆڕاوە و دەوڵەمەند بوون.

پرسیارە ڕاستەکان بکە

لێرەدا چوار پرسیار هەیە، دەتوانی بەردەوام لەخۆتیان بپرسی. هەر یەکێک لەم پرسیارانە، مەودای بیرکردنەوەت فراوانتر دەکات و دەبنە هۆی بینینی ئەو شتانەی کە لەوانەیە پێشتر نەتبینیبن.

١. دەمانەوێت چی بکەین؟ ئەمە پرسیارێکی بەجێیە، بەتایبەتی کاتێک توشی ڕێگر دەبیت یان بەدەستنەهێنانی ئەو ئەنجامانەی کە لێت چاوەڕوانکراون. بەتەواوی ڕوون بە دەربارەی ئەو شتەی دەتەوێ بەدەستیبێنیت. ئایا ئامانجەکەت گۆڕاوە؟

٢. دەمانەوێت چۆن بیکەین؟ چەندین ڕێگای جیاواز هەیە بۆ بەدەستهێنانی هەر ئامانجێک. دەشێ ئەو ڕێگایەی بەکاریدێنیت باشترین نەبێت. بەڵام پرسیارە جەوهەریەکە لێرەیە، ئایا ئەو ڕێگایەی بەکاریدێنیت سەرکەوتووە؟ ئەرێ ئەو ڕێگایەی ئێستات بەکەڵک دێت؟ یاساکە ئەوەیە، ڕوون و ڕاشکاو بە دەربارەی ئامانجەکە، بەڵام ڕێگاکانی بەدەستهێنانی بگۆڕە.

٣. گومان و تێڕوانینەکانی ئێمە چین؟ ئەگەر توشی شکستی کاتی و بەربەست و بێئارامی بوویت، لەخۆت بپرسە، گومانەکانی من لەسەر ئەم بارودۆخە چین؟

٤. ئەی چی ئەگەر گومانەکانی تۆ هەڵە بوون؟ دواتر چی دەکەیت؟

پیتەر درەکەر (Peter Drucker) دەڵێت، "گومانی خراپ ڕەگی هەموو شکستێکە."

لە گومانەکانت وردبەوە

هەرکەسێک دوو جۆر گومانی هەیە، ئاشکرا و شاراوە. گومانە ئاشکراکان ئەوانەن، کە لێیان بەئاگای و دەتوانیت ڕاشکاوانە بەرگریان لێبکەیت و ڕوونکردنەوەیان لەسەربدەیت.

یەکەمین و ترسناکترین گومانی ئاشکرا و دیار کەسێک هەیبێت لەکارێکی نوێدا ئەوەیە، کە پێیوایە بەرهەم و خزمەتگوزاریەکەی بازاڕێکی باشی دەبێت. بەڵام بەپێی گۆڤاری فۆربس، سەدا ٨٠ ی شکستە بازرگانیەکان تەنها لەیەک هۆکارەوەیە: ئەو بەرهەمەی دەیخەیتە بازاڕەوە، کڕیارەکان نایانهەوێت.

تەنانەت بەباشترین توێژینەوەی بازاڕەوە، سەدا ٨٠ ی ئەو بەرهەمە نوێیانەی دێنە بازاڕەوە شکست دێنن و پێویستیان بەوەستانە، کە ئەمەش پارەیەکی گەلێ زۆری تێدەچێت. ئەو خەڵکانەی گەشەیان بەو بەرهەمدا و بەبازاڕیانکرد، سوربوون لەسەر قسەی خۆیان کە بەرهەمەکەی ئەوان داخوازی زۆری لەسەرە و ئەوەندە بەقازانجە، کە قەرەبووی هەوڵ و ماندوبوونەکەیان دەکاتەوە.

دووەم جۆری گومان، ناڕاستەوخۆ و شاراوەیە. ئەمە یەقینی تەواوت پێیەتی. دەبێ بەلای تۆوە چیبن؟

یەکێک لە گومانە شاراوە و کوشندەکان ئەمەیە، *__لەبەرئەوەی من دەمەوێت، دەتوانم__*. زۆربەی خەڵکی واگومان دەبەن، تەنیا حەز و توانا و سوربوونیان بەسە بۆ سەرکەوتن بەسەر بەربەستەکان و سەرەنجام سەرکەوتن. بەڵام، پەیوەندیەکی زۆر کەم هەیە لەنێوان ئەو شتەی دەتەوێت و ئەو شتەی تێیدا باشیت.

گومانێکی تری کوشندە بریتییە، *__لەبەرئەوەی پێویستە، دەتوانم__*. ڕاستیەکە ئەوەیە تۆ لەوانەیە زانیاری، کارامەیی، پارە، و ئەو سەرچاوانەت کەم بن بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجەی کە بەلاتەوە گرنگە بۆ سەرکەوتن.

ژیانت تاڕادەیەکی زۆر لەژێر کاریگەری گومان و تێڕوانینەکانتدایە. تۆ هەمیشە لەسەر بنچینەی ئەوەی باوەڕت پێیەتی ڕەفتار دەکەیت، ئەگەر تەنانەت ئەو شتە ڕاستیش نەبێت و هیچ بەڵگەیەکت لەسەری نەبێت.

بەرەنگاری گومانەکانت بەوە

چی دەبێت ئەگەر گرنگترین گومانەکانت دەربارەی خۆت و کارەکەت هەڵە دەرچن. ئەمە قورسترین ئەگەرە کەسێک تەحامولی لەگەڵ بکات. بەڵام هەرکاتێک ، لەهەر کارێکدا ئاستەنگی بەرەوپێشچوون دروست بوو، یان کێشەیەک پێدەچوو قورس بێت و بەچارەسەرنەکراوی هاتە پێشچاو، بوەستە و لەخۆت بپرسە، ئەی چی ئەگەر من تەواو هەڵەبم لەوەی ئەنجامی دەدەم؟

چی دەبێت ئەگەر بەتەواوی هەڵە بین لەو ڕێگایەی ئێستامان؟ چی دەبێت ئەگەر ڕێگایەکی تەواو جیاواز هەبێت بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجە؟ چی دەبێت ئەگەر کارێک بکەین کە هەرگیز پێشترنەکراوە (ئوبەرا!)؟ وشەکانی *چی دەبێت ئەگەر،* زیاد لەهەر وشەیەکی تر بەرپرسن لە بوژاندنەوەی بیرکردنەوەی داهێنەرانە.

ئێدوارد دی بۆنۆ، شارەزا لە شێوازەکانی بیرکردنەوە، ئەمە ناودەنێت بە "کردەی هاندان." هاوشێوەی تەزویەکی کارەبایی. هەرکاتێک پرسیارێکی لەم چەشنە دێتەگۆڕێ و بەرەنگاری بیرکردنەوەکانت دەکات، وەڵامی داهێنەرانەش بەدەستەوە دەدات.

دەکرێ ڕێگەیەکی باشتر هەبێت؟ ئەمە پرسیارێکی زۆر چاکە، کە هەندێ کات دەتوانێ دەوڵەمەندت بکات. ڕاستیەکە ئەوەیە، هەمیشە ڕێگایەکی باشتر هەیە بۆ چارەسەرکردنی هەر کێشەیەک و بەدەستهێنانی هەر ئامانجێك. هەمیشە ڕێگایەکی باشتر هەیە بۆ دروستکردن، فرۆشتن، یان دابینکردنی هەر بەرهەم و خزمەتگوزاریەک.

دووبارە داهێنان بکە. وادانێ لەسەرەتاوە کارەکەت دەستپێدەکەیەوە، بەڵام ئەمجارە بە زانیاری نوێ و تەواوی ئەو شتانەی دەیزانیت. بێنە پێشچاوت کار و پیشەکەت لەناوچوو و تۆش دووبارە توانیت دەستپێبکەیەوە. ئەمجارە چ شتێک بەجیاوازی دەکەیت؟ چی تازە دەکەیت و لەئەنجامدانی چی دەوەستیت؟ ڕاستەوخۆ چ گۆڕانکاریەک دەکەیت؟

مەشقی دووبارە داهێنان، لەبەرگی ئاسودەیی و پاڵدانەوە ڕزگارت دەکات و بیر و هۆشت بەڕووی هەموو ئەگەر تازەکان دەکاتەوە.

کردنەوەی قفڵی داهێنەریت

چوار ڕێگا هەیە بۆ چارەسەرکردنی هەر کێشەیەک، دروستکردنی هەر گۆڕانکاریەک، و بەدەستهێنانی هەر ئامانجێک:

١. دەتوانی شتی *زیاتر بکەیت*. دەبێ چی زیاتر بکەی؟ وەڵام: دەبێ زیاتر ئەو شتانە بکەیت، کە ئەمڕۆ باشترین ئەنجامەکان بەدەستەوە دەدەن. بەلای تۆوە چین؟

٢. دەتوانی شتەکانی تر *کەمتر بکەیت*. دەبێ چی کەمتر بکەی؟ وەڵام: دەبێ کەمتر ئەو شتانە بکەی، کە کەمترین ئەنجامیان هەیە یان هەرنیانە.

٣. دەتوانی *دەست بەئەنجامدانی* شتێکی تەواو نوێ و جیاواز بکەیت. ئەمە قورسترین هەنگاویانە، بەڵام زۆرجار ئەنجامدانی شتی نوێ و جیاواز لە هەر بوارێکدا، دەرگا بەڕووی پێشکەوتنە گەورەکان دەکاتەوە. دەبێ چی بکەیت کە لەئێستادا نایکەیت؟

٤. دەتوانی ئەنجامدانی هەندێ شت بەتەواوی *بوەستێنیت*. دەبێ لە ئەنجامدانی چی بوەستیت؟ لەئەنجامدانی ئەو شتانە بوەستە کە یارمەتیت نادەن لە بەدەستهێنانی گرنگترین ئامانجەکانت. ڕێگای A/B بەکاربێنە کە لە بەشی یەکەم باسکرا.

لەسەر وەرەقە بیربکەوە

پەیوەندیەکی سەیر هەیە لەنێوان سەر و دەستدا. کاتێک شتێک لەسەر پارچە وەرەقەیەک دەنووسیت، کردەی (Psychoneuromotor)[12] چالاک دەکەیت. ئەمە وشەیەکی گەورەیە کە تەواوی مێشکت ڕادەهێنێت لەسەر بایەخدان بەتەنها یەک بابەت بۆماوەیەکی دیاریکراو. وەختێ دەنووسیت تۆ بیردەکەیەوە، خەیاڵ دەکەیت، و لەهەمانکاتدا جوڵە دەکەیت. ئەوکاتەی دەنووسیت، ناتوانی بیر لەهیچ شتێکی تر بکەیەوە تەنها ئەو شتەی لەوکاتەدا دەینووسیت.

لەبەرئەوەی عەقڵ و جەستە بەتەواوی لەپەیوەندیدان، کاتێک شتێک دەنووسیت، خۆکارانە بۆ عەقڵی بێئاگات دەگوازرێتەوە. نووسینی شتەکان، ئەگەری بیرهاتنەوەیانت زیاد دەکات و دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی توانای داهێنەریت. دەبێتە هۆی بوژاندنەوە و وریاکردنەوەی مێشکت. هەروەک پێ دانان لەسەر پایدەری بەنزینی ئۆتۆمبێلێک.

---

[12] پەیوەندی نێوان جوڵە جەستەیی و چالاکییەکانی مێشکە. (وەرگێڕ)

چارەسەرکردنی هەر کێشەیەک

لێرەدا ڕاهێنانێکی سادە هەیە. کێشەیەک دیاریبکە کە هەوڵی چارەسەرکردنیت داوە. پەڕێکی خاوێن بێنە و هەموو وردەکاریەکی ئەو کێشەیە بنووسە. تەواوی ئەو ڕاستی و زانیاریانە بنووسە کە لەسەر ئەو بارودۆخە لەبەردەستتدان.

پرسیاری لەم جۆرە بکە: من هەوڵی ئەنجامدانی چی دەدەم؟ وە چۆن بەوکارە هەڵدەستم؟ بەدیاریکراوی ئەو کێشەیە یان ئەو ئامانجە چییە؟ ئەو کێشەیە چۆن پەیدابوو؟ بۆ یەکەمجار کەی ڕوویدا؟ کێ تێیدا بەشداربوو؟ بۆ ئەو کێشەیە ڕوویدا؟ ئایا بەڕاستی ئەمە کێشەیە یان هەل و دەرفەتێکە؟ ئەم جۆرە پرسیارانە داهێنەریت هاندەدەن.

کاتێک دەست بە نووسین دەکەیت، سەرت دەسوڕمێ لەو شتانەی بەبیرتدادێن، دێڕ بە دێڕ و هەر وردەکاریەکی ئەو کێشەیەی بەگژیداچوویی، لەهۆکار و چارەسەرە گونجاوەکان. هەندێ کات، لەماوەی ئەو ڕاهێنانەدا دەقاودەق بیرۆکە ڕاستەکەیان دەردەکەوێ و دێتە بەردەمت.

من کارم لەگەڵ خەڵکانێک کردووە، کە بۆماوەی چەند مانگێک لە کێشەیەکدا چەقیون کە دەیانتوانی بەکاتێکی کەم چارەسەری بکەن، تەنها لەڕێی نووسینی وردەکاریەکانی کێشەکە لە کاتێکی گونجاو و ئارامدا. سەرەنجام، کێشەکە کرداریانە لەسەر وەرەقەکە خۆی چارە دەبوو.

عەقڵی سەروئاگا[13]

بەدرێژایی مێژوو، خەڵکی قسە و نووسینی لەسەر شێوازێکی بەرزتر لە ژیری و بیرکردنەوە کردووە، کە بۆ هەرکەسێک بەردەستە. سیگمۆندفرۆید بە "کەسایەتی باڵا" (Superego) ناوی بردووە. ئەلفرێد ئادلەر بە "عەقڵی سەروئاگا" ناوی بردووە. ناپلیۆن هیڵ بە "زیرەکی بێسنور" ناوی بردووە. ڕاڵف والدۆ ئیمێرسن بە "عەقڵی خوداوەند" ناوی بردووە. دوای ساڵانێک لێکۆڵینەوە، پێم باشە ناوی بنێم *عەقڵی سەروئاگا*.

هەرناوێکی لێبنێیت، ئەم عەقڵە هەمیشە وەک ئایفۆن یان کۆمپیوتەرەکەت بەردەستە. لەهەر کاتێکدابێت، دەتوانی بەکاریبێنیت. بەماوەیەکی کەم، تەواوی تواناکانی عەقڵی سەروئاگات بەردەستدەبن لەپێناو چارەسەرکردنی کێشەکانت و بەدەستهێنانی ئامانجەکانت.

بەئاگاهێنانەوەی تواناکانی مێشک

ئەقڵی سەروئاگا چەندین تایبەتمەندی ناوازەی هەیە:

١. ئەقڵی سەروئاگا توانات پێدەدات لە وەدەستهێنانی هەر ئامانجێک، بەمەرجێک ڕوونبێت. خەڵکانێک کە بەردەوام ئامانجەکانیان دەنووسن و بیری لێدەکەنەوە، پێدەچێت خۆشی وەرگرن لەو بیرۆکانەی وەک لێشاو بەمێشکیاندادێن و یارمەتیدەربن لە وەدەستهێنانی ئامانجەکانیان بەخێراتر.

٢. عەقڵی سەروئاگا، دەستی دەگات بەهەموو ئەو زانیاری و شارەزاییانەی لەڕابردوو و بەدرێژایی ژیانت بەدەستت هێناون؛ سەرباری ئەوەیش دەستی دەگات بە زانیاری و شارەزایی ئەوانیتر، هەرچەندە دووریش بن.

---

[13] Superconscious mind

٣. عەقڵی سەروئاگا، کانیاوی توانای کێشکردنە (Power of attraction). لەگەڵ هەبوونی ئامانجێکی ڕوون، عەقڵی سەروئاگا لەرەلەر دەنێرێت و وادەکات ببیتە "موگناتیسێکی زیندوو." بەم توانایەوە دەستدەکەی بە ڕاکێشانی بیرۆکەنوێیەکان، پارە و خەڵک و ئەو بارودۆخانەش کە پێویستن لەبەدەستهێنانی ئامانجەکەت.[14]

٤. عەقڵی سەروئاگا، هەموو ئەو کێشانە چارەسەر دەکات کە دێنە سەر ڕێگای ئامانجەکە، بەمەرجێک ئامانجەکە ڕوونبێت.

٥. عەقڵی سەروئاگا بەوردی و لەکاتە گونجاوەکەدا، ئەو وەڵامەت پێدەدات کە پێویستت پێیەتی. بەڵام ئەو زانیاریە "کاتی دیاریکراوە." دەبێ خێرا بە ڕێگایەک کردار بکەیت، ئەگینا زۆر درەنگ دەبێت.

٦. عەقڵی سەروئاگا، ئەو دەرس و وانانەت پێدەدات کە پێویستن بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکە، زۆرجار لە شێوەی بەربەست، دواکەوتن، و شکستە کاتییەکان دەبن. کاری سەرەکی تۆ ئەوەیە سەیری ئەو کێشەیە بکەیت و بپرسیت، من چی لەم ئەزمونەوە فێردەبم؟

٧. کاتێک عەقڵی سەروئاگا وەڵامە پێویستەکەت پێدەدات، لەزۆرلایەنەوە لەگەڵ تواناکانت تەواوکەر دەبێت، و ڕاستەوخۆ دەتوانی کاری لەسەر بکەیت. وەڵامەکەش بەجۆرێکی سادە و ڕوون و مەنتیقی دەبێت.

عەقڵی سەروئاگا، زۆرجار لەڕێی هەستەکانتەوە قسەت بۆدەکات، "دەنگە هێمن و بچووکەکەی ناخت." ئەگەر گوێ لەهەستەکانت بگریت و شوێنی بکەویت. هەرگیز جارێکی تر هەڵە ناکەیتەوە.

---

[14] (ئیبراهیم فەقێ دەڵێت:) لەزانستی میتافیزیکدا هەمیشە ئەوە دووپاتکراوەتەوە کە عەقڵ وەک موگناتیس وایە، کاتێ دەبینێ خاوەنەکەی بەوشێوازە ئامانجەکانی بەدەستدێنێ (ئەگەر چی بەخەیاڵکردنیش بێت) ئیدی دەستدەکات بە ڕاکێشانی بیرۆکەی نوێ و خەڵک و ئەو میکانیزمانەی، کە یارمەتی دەدەن لە وەدەستهێنانی ئامانجە دیاریکراوەکە. (وەرگێڕ)

خۆشبەختانە، عەقڵی سەروئاگا هەمیشە بەردەستە، تەنانەت ئەگەر بۆماوەیەکی درێژیش سەرنجت نەدابێت یان سەیری هەستەکانی خۆتت نەکردبێت. هەتا زیاتر بەکاریبێنیت و باوەڕت پێی هەبێت، زیاتر گەشە و خێراتر کاردەکات.

هەڵێنجانی بیرۆکە[15]

ڕێگایەکی تر هەیە، کە دەتوانی هێزی قەڵەم و وەرەقە بەکاربێنی بۆ بەئاگاهێنانەوەی عەقڵی بێئاگا و سەروئاگا. کە پێی دەوترێت *ڕێگای ٢٠ بیرۆکەکە*. خەڵکانێکی زۆر بوونەتە سەرمایەدار بەبەکارهێنانی ئەم ڕێگایە، زیاد لەهەر ڕێگایەکی تری پرۆسەی بیرکردنەوەی داهێنەرانە. ئەم ڕێگایە هەم عەقڵی سەروئاگاشت چالاک دەکات.

شێوازەکەی بەم جۆرەیە: پەڕێکی خاوێن بێنە و لەسەرەوەی پەڕەکە، گرنگترین ئامانجت بە شێوەی پرسیار بنووسە. بۆنموونە دەتوانی بنووسیت، "چۆن بتوانم داهاتەکەم لەماوەی ساڵێکدا و لەم بەروارە دیاریکراوەدا دووهێندە بکەم؟"

پەسنتر وایە، بڕی پارەکە دیاریبکەی، بنووسە، "چۆن بتوانم لەم بەروارە دیاریکراوەدا XX,XXX $ قازانج بکەم؟"

دەبێ پرسیارەکە سادە و ڕوونبێت، شتێک بێت کە منداڵێکی تەمەن شەش ساڵ لێی تێبگات، و وەڵامی کرداری بەدەستەوە بدات، کە ئەم پرسیارە ئەو جۆرە تایبەتمەندیە لەخۆدەگرێت.

---

[15] Mind Storming

دواتر لەخوار پرسیارەکە، پابەند دەبیت بە نووسینی بیست وەڵام. بەڵام لێرەدا ئاگاداریەک هەیە: کە یەکەمجار ئەمە دەکەیت، بۆتدەردەکەوێت کە یەکێکە لە قورسترین ڕاهێنانەکانی بیرکردنەوە کە تائێستا ئەنجامت دابێت.

سێ بۆ پێنج وەڵامی سەرەتا ئاسان و ڕوون دەبن – ئەمە زیاتر بکە یان ئەمە کەمتر بکە. سێ بۆ پێنج وەڵامی دواتر قورستر دەبن. دەبێ دەست بە ئەنجامدانی چی بکەیت یان لەچی بوەستیت؟

دە وەڵامی دواتر دەبنە هەندێ لە قورسترین وەڵامەکانی ژیانت. خۆ ئەگەر ئیلتیزام و پابەندبوونێکی یەکجار گەورەت نەبێت، هەست دەکەیت دەستبەرداردەبیت و واز لەم ڕاهێنانە دەهێنیت. ئەمەش ئاسایی و سروشتیە، کە یەکەمجار ڕاهێنانێکی لەمجۆرە دەکەیت.

بەردەوام بە لە نووسین

بەڵام ئەگەر بەردەوام بیت لە نووسینی لانیکەم بیست وەڵام، شتێکی سەرسوڕهێنەر ڕوودەدات. زۆرجار لەنێو ئەو وەڵامانە، بیرۆکە ناوازەکە دەردەکەوێت و توانات پێدەدات لە وەدەستهێنانی ئامانجەکەت، یان دەتخاتە سەر ئاڕاستەیەکی نوێ کە دەبێتە پێشەنگ بەرەو چارەسەرە گونجاوەکە.

دەتوانی هەڵێنجانی بیرۆکە، وەک بەشێکی ئاسایی ژیانت بەکاربێنیت. هەرکاتێک ئامانجێکت هەبوو ، دانیشە و لەسەر وەرەقەیەک ئەو ئامانجە بەشێوەی پرسیار لەسەرەوەی وەرەقەکە بنووسە، دواتر بیست وەڵام بۆ پرسیارەکەت بنووسە.

دوا بەشی ڕاهێنانەکەش دەکەوێتە سەر تۆ، کە ڕاستەوخۆ و بەلایەنی کەمەوە کار لەسەر یەکێک لە بیرۆکەکان بکەیت. وەختێ کار لەسەر یەکێک لەو بیرۆکانە دەکەیت، بەردەوامی

بە توانای داهێنەریت دەدەیت. بایەخدانت بە یەک بیرۆکە، دەبێتە دەستپێک بۆ بیرۆکەگەلی تر. کەوایە کارکردن لەسەر یەکێک لە بیرۆکەکان، عەقڵی سەروئاگات چالاک دەکات و دەبێتە هۆی ڕاکێشانی ئەو سەرچاوانەی کە یارمەتیدەرن لە وەدەستهێنانی ئامانجەکەت.

یەکگرتنی عەقڵەکان[16]

ڕێگای یەکگرتنی عەقڵەکان، کە لەلایەن بەڕێوبەری ڕیکلام و بڵاوکردنەوەی کاڵاکان ئەلێکس ئۆسبۆرن لەساڵی ١٩٤٦ پەرەی پێدرا، کە ئێستا بووەتە یەکێک لە باوترین تەکنیکەکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە، کە زۆرجار ئەنجامی نایاب بەدەستەوە دەدات.

کاتێک، کۆمەڵە کەسێک لەپێناو چڕکردنەوەی زیرەکی و داهێنەریان بەتەنها لەسەر یەک بابەت کۆدەکەیەوە، تۆ بیر و هۆشی هەموویان وریا و چالاک دەکەیت. هەمووان دەبنە خاوەنی ژیری و بیرکردنەوەی بەرز و باشتر، زۆرجار بیرۆکەی وا دێنەگۆڕێ، کە پێشتر بەبیری کەسدا نەهاتووە.

ئەم ڕاهێنانە ئاسانە. چەند یاسایەکی بنچینەیی هەیە، کە دەتوانیت لەگەڵ یەکەم ڕاهێنان جێبەجێیان بکەیت.

١. بۆ ئەم ڕاهێنانە، چوار تا شەش کەس گروپێکی نموونەیی پێکدێنن. کەمتر لەم ژمارەیە بەس نابێت بۆ هەبوونی ئەنجامێکی نایاب، و زیاد لە شەش کەسیش ڕێگە نادات هەمووان دەرفەتی دەربڕینی باشترین بیروڕایان هەبێت.

[16] Brain Storming

٢. ڕاهێنانەکە، ماوەی پازدە بۆ چل-و چوار خولەک دەخایەنێت. لەکاتی خۆیدا دەستپێبکە و کۆتایی پێبێنە. کاتێک هەمووان زانیان کەی ڕاهێنانەکە کۆتایی دێت، هەروەک زەنگی کۆتایی پێشبڕکێیەک، بیرۆکەی زیاتر بەماوەیەکی کەمتر پەیدادەبن.

٣. کلیلەکە لێرەیە: بەبێ ڕەخنە. بەبێ گاڵتەپێکردن. بەکەم نەزانینی هیچ یەکێک لە بیرۆکەکان. سەرۆکی ڕاهێنانەکە بەتەواوی ئەرێنیانە دەمێنێتەوە، و ستایشی هەر بیرۆکەیەک و سوپاسی کەسەکان دەکات بۆ بەشداری و هاوکاریان.

٤. سەرنجت لەسەر چەندێتی و بڕی بیرۆکەکان بێت، نەک کوالێتیەکەیان. بیکە بە یاریەک و بزانە چەند بیرۆکەی جیاواز لەو ماوەیەدا دروست دەبن، گرنگ نییە چەند پێکەنیناویە.

٥. ئیشی سەرکردە، هاندانی هەریەکێکیانە بۆ هەڵێنجانی باشترین بیرۆکەکانیان، بەتایبەتی ئەوانەی کەمێک شەرمن و کەمدوون. زۆرجار، ئەوان ئەگەر دەرفەتیان پێبدرێت، بیرۆکەی ناوازە پێشنیاز دەکەن.

٦. کەسێک دابنێ تێبینیەکان بنووسێت. هەموو بیرۆکەکان تۆماربکات و بیانووسێت. دوای ئەوە، دەتوانن بەسەر بیرۆکەکاندا بچنەوە و چاویان پێدابخشێنن. هەندێ کات، ڕاهێنانێکی لەمجۆرە دەتوانێ ئاراستەی کۆمپانیایەک یان ژیانی کەسێک بگۆڕێت.

٧. بە بەشداربووەکان بڵێ، ئەگەر بیرۆکەیەکتان بۆهات کە لە ڕاهێنانەکە تۆمارنەکراوە دەتوانن بێنەوە لام. لەبیرت بێت یەک بیرۆکەی نوێ، ئەگەر بیرۆکە ڕاستەکەیان بێت لەکاتە گونجاوەکەدا، دەتوانێ ببێتە هەموو ئەوەی پێویستت پێیەتی بۆ گۆڕینی ئەنجامەکانت.

پێنج هەنگاو لە پرۆسەی بیرکردنەوەی داهێنەرانە

دەستپێکی کردنەوەی قفڵی داهێنەریت، لە بەدەستهێنانی هەر ئامانجێک *بەرچاوڕوونیە*. ئەمە پێویستی بەوەیە، ئامانجەکەت بەڕوونی لەڕێی وشەکانەوە (Verbalization) دەربڕی. ئاسانترین ڕێگاش ئەوەیە، ئامانجەکەت بەشێوەی ڕانەبردووی سادە بنووسیت، سەرەتاکەی بەوشەی *من* بێت و بەدوایدا فرمانە کرداریەکە بێت.

کاتێک دەڵێیت، "من ئەم ئامانجە دیاریکراوە، لەم بەروارە دیاریکراوە بەدەستدێنم،" عەقڵی بێئاگا و سەروئاگات ئەمە وەک فرمانێک لێکدەدەنەوە و ڕۆژی بیست و چوار سەعات کاری لەسەر دەکەن.

دووەم هەنگاو، بۆ کردنەوەی قفڵی داهێنەریت وێناکردنە (Visualization). وێنەیەکی زیهنی ئامانجەکە بەڕوونی لەمێشکتدا دروست بکە، هەروەک ئەوەی پێشتر بەدەستت هێنابێت. پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ هەیە لەنێوان بینینی ئامانجەکەت بەچاوی عەقڵ و خێرا بەدەستهێنانی ئەو ئامانجە.

سێهەم هەنگاو، هەستپێکردنیەتی (Emotionalization). "واهەستبکە ئامانجەکەت بەدیهاتووە."

بێنە پێشچاوت ئامانجەکەت بەدیهاتووە، کە لەڕێی هێزی وشەکان دەرتبڕیوە و وێنەکەت لەبیروهۆشتدا دروست کردووە، و تۆش چێژ لەو دەستکەوتە دەبینیت. لەناختدا هەستی دڵخۆشی، قایلبوون، پشوودان، و شانازی کەسی دروستبکە کە لەکاتی بەدەستهێنانی ئامانجێک هەستیان پێدەکەیت.

ئەم سێ تەکنیکە – دەربڕین لەڕێی وشەکان، وێنەی زیهنی، و هەستپێکردنی دەبنە هۆی چالاکبوونی بیرکردنەوەی داهێنەریت و بەئاگاهێنانەوەی تواناکانی مێشکت.

چوارەم هەنگاو، <u>پشوودانە</u> (Relaxation). گوێی پێمەدە. بیری لێمەکەوە. ئامانجەکە لەبیر بکە و ئەوەندە سەرقاڵی شتێکی تر بە، کە هەر بەبیرت دانایەت. لەوماوەیەدا عەقڵی سەروئاگات بەدانەبڕاوی کاری لەسەر دەکات.

پێنجەم هەنگاو، <u>هێنانەدی خەونەکەتە</u> (Realization). ئەمە کاتێک ڕوودەدات، کە دەقاودەق ئەو وەڵامە یان ئەو ئیلهامەی پێویستت پێیەتی بەبیرتدادێت، و لەهەموو ڕوویەکەوە تەواو و بێکێشە دەبێت.

ئەم پێنجەم هەنگاوە – دەربڕین لەڕێی وشەکان، وێنەی زیهنی، هەستپێکردنی، پشوودان، و هێنانەدی خەونەکەت – ئەوکلیلانەن بۆ بوون بەیەکێک لە داهێنەرترین خەڵکانی جیهان.

تۆ بلیمەتیت. ئەگەر تەنانەت تواناکانی عەقڵیشت بۆماوەیەکی درێژ بەکارنەهێنابێت، دەتوانی بەخێرایی لەڕێی ئەو شتانەی لەم بەشەدا باسمان کردن بەئاگایان بێنیتەوە. هیچ سنورێک بوونی نییە لەبەردەم ئەو شتەی کە دەتوانی بەدەستیبێنیت، هەرکاتێک توانا شاراوەکانت لەکۆت و بەند ڕزگارکرد.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > > >

١. بەرچاوڕوونی تەواو بەدەستبێنە، دەربارەی ئامانجی پەیوەست بە سەرکەوتن و سامان. وێنەیەکی زیهنی ڕوون لەمێشکتدا دروستبکە لەسەرئەوەی ژیان و کارکردنت چۆن دەبێت کاتێک ئەو ئامانجە بەدەستدەهێنیت.

٢. زانیاری پێویست کۆبکەوە لەپێناو بەدەستهێنانی ئەو ئامانجە. بەهەبوونی بیرۆکەی پتر، هەلی دۆزینەوەی بیرۆکە ڕاستەکەیان لە کاتە گونجاوەکەدا پتر دەبێت.

٣. چەندساتێک بۆ بیرکردنەوە و بێدەنگی دابنێ، کە لەوماوەیدا عەقڵی سەروئاگا کار بۆ بەدەستهێنانی وەڵامە پێویستەکە دەکات.

٧

کاتی کێشە – چارەسەرکردن و بڕیاردان

فێربووم کە سەرکەوتنی کەسێک لەڕێی
گەیشتنی بە شوێنی مەبەست دیارینەکرێت،
بەڵکو لە ڕێی ئەو ئاستەنگی و بەربەستانەی
ڕووبەڕوویان دەبێتەوە دیاریدەکرێت.

– بوکەر.تی. واشنتن

ژیان هەمووی زنجیرەیەکە لە کێشە و تەنگانە، شکست و دواکەوتن. هەرساتێک، هەر ڕۆژێک کۆمەڵە بڕیارێک دەردەکەیت، کە بەگەورە و بچووکی، کاردەکەنە سەر ژیانت. بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان پێویستی بە جۆرێکی جیاواز لە بیرکردنەوە و بۆچوون هەیە. پێویستی بە ڕێگایەکی تایبەت لە بەکارهێنانی کات و زیرەکی هەیە.

توانای بڕیاردان و چارەسەرکردنی کێشەکان، یەکێکە لە گرنگترین هۆکارەکانی سەرکەوتن لە ژیانی تایبەتی و پیشەیت. لەڕاستیدا، دەگەیتە ئەوپەڕی توانات بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی لەهەر سات و هەر ڕۆژێکدا ڕووبەڕوویان دەبیتەوە.

ئامانجێکی بەدەستنەهاتوو، تەنها کێشەیەکی چارەسەرناکراوە. تاکە شت کە وەستاوە لەنێوان تۆ و ئەوشتەی دەتەوێ لەژیان بەدەستیبێنی، بەربەستێکە یان تەنگانەیەکە.

توانای لابردنی ئەو بەربەستە یان زاڵبوون بەسەر ئەو تەنگانەیەدا، بڕیار لەسەر ئەوە دەدات چەندت پێدەدرێت و چۆن خێراتر پلەت بەرز دەبێتەوە.

یاسا گەردوونیەکە

یاسا گەردوونیەکە بریتییە لە: *دەبێتە ئەوکەسەی زۆربەی کاتەکان بیری لێدەکەیەوە.*

خەڵکی سەرکەوتوو، سەدا ١٠ یان ٢٠ ی خەڵکی ئاستبەرزی کۆمەڵگا جیاوازتر لە سەدا ٨٠ یان ٩٠ ەکەی تر بیردەکەنەوە. خەڵکی ئاستبەرز، زۆربەی کاتەکان لە فکری ئامانجەکانایاندان. بەردەوام لەبیری ئەوەدان کە دەیانەوێت بەرەو کوێ بڕۆن و چی بەدەستبێنن. بەتایبەتی، خەڵکی سەرکەوتوو بیر لە چارەسەری ئەو کێشانە دەکەنەوە کە هەر ڕۆژێک ڕووبەڕوویان دەبنەوە.

خەڵکی سەرنەکەوتوو و ناخۆشبەخت، بیرلەچی دەکەنەوە و دەربارەی چی قسەدەکەن؟ بیروفکریان تەنها لەسەر کێشەکانیانە، و لەفکری ئەوەدان لۆمەی کێ بکەن.

خەڵکی سەرکەوتوو، بیر لە چارەسەر و کردار دەکەنەوە کە دەتوانن ڕاستەوخۆ پێی هەڵبستن لەپێناو گەیشتن بەو شتانەی مەبەستیانە.

یاساکە ئەوەیە، لەفکری چ دابی، دەبیتە ئەو شتە. بیر لە هەرچییەک بکەیتەوە، ئەو شتە زیاد دەکات و پەرەدەسێنێت. ئەگەر بیروفکرت لەسەر کێشەکان بێت، زیاد دەکەن و دووهێندە دەبن. بەڵام کاتێک بیرت بەلای چارەسەرەکاندایە، بەردەوام ڕێگەچارەی زیاتر و باشتر دەدۆزیتەوە.

قسە و کردارت یەکبن

هەرکاتێک هەرجۆرە کێشەیەکت هاتە بەردەم، ڕاستەوخۆ ئەم پرسیارانە بکە، دەتوانرێ چی بکرێت؟ کاری دواترمان چییە؟

لەکێشە چارەسەرکردندا، وەک هەر بوارێکی تر، بەرچاوڕوونی باشترین هاوڕێتە. کاتێک بەتەواوی مانا بەرچاوڕوونی دەربارەی ئەو ئامانجەی دەتەوێ بەدەستیبێنیت، چارەسەری بەربەستەکانی بەردەم ئەو ئامانجە ئاسانتر دەبن. کاتێک بەرچاوت ڕوونە دەربارەی ئەو شتانەی پێویستە ئەنجامیان بدەیت، ئەوکات دەتوانی بایەخ و سەرنجت تەنها لەسەر ئەوان بێت کە دەبنە گەورەترین یارمەتیدەر.

لێرەدا دوو پرسیار بۆ تۆ هەیە. یەکەم، بپرسە، ئەمڕۆ سێ گەورەترین کێشەی ژیانم چین؟

ئەمانە ئەو کێشانەن، کە زۆربەی کات مێشک پێیانەوە سەرقاڵە. ئەمانە بەربەستی گەورەی بەردەم سەرکەوتن و دڵخۆشیتن.

دواتر بپرسە، سێ باشترین چارەسەر بۆ هەریەکێک لەوکێشانە چین؟

هەندێ هات، ئەم پرسیارە سادانە بەئاسانی و خێرایی یارمەتی چارەسەرکردنی کێشەکە دەدەن و وادەکەن بڕیارە پێویستەکان بدەیت. زۆرجار چارەسەرە گونجاوەکان ڕوون و ئاشکران. تەنها پێویستە چاوەکانت بکەیتەوە.

لەسەدەی سێزدەدا، سێر ویلیام ئەڤ ئۆکام، یاسایەکی پەرەپێدا کە ئێستا ناسراوە بە موسەکەی ئۆکام (Occam’s razor). ئەم یاسایە دەڵێت باشترین چارەسەر بۆ هەر کێشەیەک، سادەترینی نێو چارەسەرەکانە. تەنانەت بەرلەو، سوقرات وتویەتی چارەسەری ڕاست و گونجاو زۆرجار ئەوەیانە، کە کەمترین هەنگاو لەخۆدەگرێت.

کەوایە سادەترین چارەسەرەکان بۆ کێشەکانت چین؟ هەندێ کات ئەوەندە ڕوون و سادەن، سەرت دەسوڕمێ کە پێشتر نەتبینیون.

لە هۆکاری سنورداریەکەت بپرسە

زۆربەی خەڵکی، بە پاساوی دوورودرێژ هۆکاری بەدەستنەهێنانی ئامانجەیانی ژیان دەگێڕنەوە. دواتر شەیدای ئەو پاسا و بیانوانە دەبن. گرنگ نییە کە چ کێشە و ئاستەنگێک لەبەردەم ئامانجەکانی ژیانیان وەستاوە، کۆمەڵە پاساوێک ڕیز دەکەن کە بەقسەی خۆیان بەهۆی ئەوانەوە نەیانتوانیوە بەباشی کردار بکەن.

کاتێک دەپرسی، بۆچی زووتر بە ئامانجەکەم نەگەیشتم؟ ئەو هەنجەت و بیانوەی حەزت لێیەتی دەردەکەوێت. یەکسەری فکر لە هەموو ئەو هۆکارانە دەکەیتەوە کە وەک پاساو بەکاریاندەهێنیت، بۆ دەستکەوتی کەمتر لە توانای ڕاستەقینەت.

بۆچی زووتر داهاتەکەت دووهێندە نەبوو؟ هۆکارە ڕاستەقینەکە دەشێ ئەوەبێ، تواناکانی تۆ لەو ئاستە پێویستە نین بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئەنجامانەی کە بەلای خەڵکەوە گرنگن.

بۆچی زووتر نەگەیشتی بە وەزنە نموونەییەکەت؟ لەبەرئەوەی، زۆر دەخۆیت و کەم ڕاهێنان دەکەیت.

هەرکاتێک لەپشت بیانویەکەوە خۆت حەشاردەدەیت، و جار لە دوای جار ئەو بیانوە بەگوێی خۆت و خەڵکی تریشی دادەدەیت، هەرزوو توانای چارەسەرکردنی کێشەکانت کپ دەکەیت. دەبیتە کەسێک کە "هەستی بێتوانایی" لەخۆتدا زیاد دەکەیت.

لێرەدا ڕێگایەک هەیە، بۆئەوەی بزانی بیانوەکانت لەجێی خۆیاندان یاخود نا. بپرسە، ئەری کەسی تر هەیە وەک من بێت و هەمان کێشە و تەنگانەی هەبێت، و لەگەڵ ئەوەشدا ئامانجەکانی بەدەستبێنێت؟

لەشوێنی کارەکەت، کەس هەیە دووهێندەی تۆ پارە قازانج بکات؟ کەس هەیە لەتۆ گەنجتر بێت و لەوانەشە لەتۆ کەمتر خوێندبێتی یان هەلی کەمتری هەبووبێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەتۆ باشتر کارەکەی دەکات؟ ئەگەر وەڵامەت بەڵێیە، کەوایە بیانوەکەت هیچ بنەمایەکی نییە. دیارە ڕاست نییە. تەنها خۆتت فریوداوە، چونکە لەدەوروبەرت و لەڕێی ئەو کەسانەی هاوشێوەی تۆن بەرپەرچی ئەو بیانوانە دراوەتەوە.

هەمیشە وادانێ چارەسەرێک هەیە

ئەگەر دەتەوێ تەواوی تواناکانت بەئاگابێنیت، کەوایە لەدەردی کوشندەی "پاساوەکان" دووربکەوە. چونکە سەرکەوتن هەمیشە کوشتەی دەستیەتی.

وادانێ بۆهەر کێشە و تەنگانەیەک هەمیشە وەڵام و چارەسەرێک هەیە، کە چاوەڕێ ئەوەدەکات بدۆزرێتەوە. باوەڕبوونت بەوەی چارەسەرێک هەیە و دەتوانی بیدۆزیتەوە، هۆکارە بۆ ئەرێنی بوون، باوەڕبەخۆبوون، و ئەگەری زووتر دۆزینەوەی چارەسەرێک. بەدرێژایی ژیان، ئیشی تۆ چارەسەرکردنی کێشەکان و بڕیاردانە. گرنگ نییە لەسەر کارتەکەت چ وەسفێکی کار نووسراوە، کاری ڕاستەقینەی تۆ وەک "کێشە چارەسەرکەرە."

سەرکەوتن و پلەبەرزبوونەوەت، لەڕێی توانای چارەسەرکردنی ئەوکێشانەوە دێنەدی کە لەبەرپرسیارێتی ئێستات ڕووبەرووت دەبنەوە.

هێنری کیسینگەر دەڵێت، "تاکە خەڵات لەبەرامبەر چارەسەرکردنی کێشەکان، تەنانەت کێشەیەکی گەورەترە."

هەتاوەکو زیاتر کیشەی گەورە و ئاڵۆزتر چارەسەر بکەیت، زیاتر دەبیتە کەسایەتیەکی گرنگ و بەهادارتر و خاوەن مووچەیەکی بەرزتر. بەڕێزترین و سەرکەوتوترین کەسانی کۆمپانیا، ئەوانەن کە گەورەترین و ئاڵۆزترین کێشەکان چارەسەر دەکەن.

تینوی چارەسەر بە

توانای بایەخدان بە کێشەیەک یان بڕیارێک، زۆر گرنگە بۆ سەرکەوتن. هەمان بڕی ئەو کارەبایەی پێویستە بۆ وزەدان بە گڵۆپێک، ئەگەر وەک تیشکی لەیزەرێک سەرنجی لەسەر یەک خاڵ بێت، پۆڵا دەبڕێت. وەختێ هەموو سەرنجت لەسەر چارەسەرکردنی کێشەیەکی

دیاریکراو یان ئامانجێکی دیاریکراوە، عەقڵت زیاتر لە تیشکی لەیزەرێک دەچێت و توانای بڕینی هەر بەربەستێکی دەبێت کە لەسەر ڕێگاکەت وەستاوە. دەتوانی بەشێوازێکی سەرسوڕهێنەر پەرە بەتوانای چارەسەرکردنی کێشەکان بدەیت، لەڕێی پرسین و وەڵامدانەوەی جار لەدوای جاری کۆمەڵێک پرس. کاتێک سیمیناری کێشە چارەسەرکردن و بڕیاردانم ساڵانێک لەمەوبەر بۆ دامەزراوەی (IBM) دەوتەوە، هەمیشە لەسەرەتاوە ئامادەبوانم هاندەدا، بۆئەوەی زنجیرە پرسیارێکی گرنگ بکەن.

یەکەم پرسیار ئەمەیە، بەدیاریکراوی ئەو کێشەیەی ئێستا مەمەڵەی لەگەڵ دەکەیت چییە؟

گەورەترین بەربەستی چارەسەرکردنی کێشەکان، نەبوونی بەرچاوڕوونیە دەربارەی خودی کێشەکە.

دووەم پرسیار ئەمەیە، هەر بەڕاستی ئەمە کێشەیە یان دەکرێ هەل و دەرفەتێک بێت؟

زۆرێک لە پیشکەوتنە گەورەکانی بازرگانی و زانست، لەئەنجامی شکستهێنانی تەواوەتی بەرهەم و خزمەتگوزاریەک یان تاقیکردنەوەیەکەوە پەیدابوون. ئەم شکستە، زانیاری نوێی دەرخستووە یان پاڵی بەخەڵکەوە ناوە بۆئەوەی دەرس لە شکستی ڕابردوو وەربگرن و کارەکان جیاوازتر ئەنجام بدەن، کە لەو ئاڕاستە نوێیەدا سەرکەوتنی گەورەی بەدواوە بووە.

دۆزینەوە گەورەکە

یەکێک لە گەورەترین پێشکەوتنەکانی بواری پزیشکی لە سەدەی بیستدا، دۆزینەوەی پەنسلین (Penicillin) بوو، لەلایەن سێر ئەلێکزاندەر فلێمینگ (Alexander Fleming) لە تاقیکردنەوەیەکی موختەبەری کە شکستی هێنا. لە ساڵی ١٩٢٨، فلێمینگ هەندێک بەکتریای خستە سەر ماددەیەکی جەلاتینی لە قاپێکی شوشەدا، و دواتر بۆ نانی نیوەڕۆ ڕۆیشتە دەرەوە. وەختێ گەڕایەوە، نائومێدبوو لەوەی تەواوی بەکتریاکانی مردوون. لەکاتێکدا ئەم پزیشکە لێهاتووە زۆر بەسادەیی، نموونەی بەکتریا خراپبووەکەی فڕێدا و دووبارە دەستیپێکردەوە، فلێمینگ لەجیاتی ئەوە پرسی، "چ ماددەیەک هێندە بەهێزبووە کە توانیویەتی هەموو بەکتریاکان بەخێرایی بکوژێت؟"

تێبینیکرد کە تاقیکردنەوەیەکی تر لەگەڵ تۆوەخانە بەکتریاییەکەی (Spore) لەلایەکی تری تاقیگەکە بەدانەپۆشراوی بەجێماوە، کە ڕێگا خۆشکەربووە بۆ بڵاوبونەوەی تۆوەخانەکە لەهەوادا و کەوتنەسەر بەشەکانی تری تاقیگەکە، کە بەشێکیشی کەوتبووە سەر نموونە تازەکەی فلێمینگ، کە بەکتریاکان بوون. لەکۆتاییدا، ئەم تۆوەخانەیە جیاکرایەوە و ناوی لێنرا پەنسلین، بەهێزترین دژەبەکتریا کە تائێستا دۆزرابێتەوە. لە جەنگی جیهانی دووەم و دەساڵ دواتر، ئەم پەنسلینە ژیانی ملیۆنان خەڵکی لە دەرد و نەخۆشی پاراست.

بەهۆی ئەم دۆزینەوەیە، فلێمینگ لەلایەن پاشای ئینگلتەراوە نازناوی سوارچاکی پێبەخشرا، خەڵاتی نۆبڵی لە پزیشکی بردەوە، بووە کەسێکی سەرمایەدار، و بوو بەیەکێک لە ڕێزدارترین پزیشکەکانی مێژووی بەریتانیا. ئێستاش هەروایە.

پێناسەکەت فراوانتر بکە

کاتێک پێناسەیەکی ڕوونی کێشەکەت کرد، دواتر پرسیارە گرنگەکە بکە: ئەم کێشەیە دەکرێ چی تر بێت؟ یاساکە ئەوەیە، وریابە لەوەی کە بۆ هەر کێشەیەک تەنها یەک پێناسە هەبێت. پێدەچێت، تا بەڕێگای زیاتر کێشەکە پێناسە و وەسف بکەیت، ئەگەری دۆزینەوەی پێناسە ڕاستەکەیان زیاتر بێت. بەئیسراحەت بیری لێبکەوە.

پرسیاری دواتر ئەمەیە، باشترین چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە چییە؟

ئەوکاتەی باشترین چارەسەرت دیاریکرد، بپرسە دەکرێ چارەسەرێکی تر هەبێت؟ دووبارە وریابە لەوەی بۆ هەر کێشەیەک، تەنها یەک چارەسەر هەبێت. بەردەوام بپرسە دەکرێ چی تر چارەسەری ئەم کێشەیە بێت؟

بەربەستێکی گەورەی بەردەم کێشە چارەسەرکردن، ڕاستەوخۆ بازدانە بۆ ئەنجام و بڕیارەکان، بەبێ ڕەچاوکردنی تەواوی ئەگەرەکان. تا چارەسەری زیاتر پەیدابکەیت، لەنێویاندا نەکردنی هیچ شتێک، پێش چوونە سەر بڕیارێک، ئەگەری دەرکەوتنی چارەسەرە نموونەییەکە زیاتر دەبێت. پێدەچێت پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ هەبێت لەنێوان چەندێتی پێناسەی کێشە و چارەسەرەکان لەگەڵ باشی و کوالێتی چارەسەری کۆتایی.

بیرۆکە هەڵێنجان هاتەوە

ڕێگای بیرۆکە هەڵێنجان، کە لەبەشی پێشووتر باسکرا بەکاربهێنە. لەسەرەوەی پەڕێک، کێشەکە بەشێوەی پرسیار بنووسە، "چۆن بتوانین ئەم کێشەیە چارەسەر بکەین یان ئەم ئامانجە بەدەستبێنین؟"

دواتر پابەند دەبیت بەنووسینی بیست وەڵام بۆ پرسیارەکەت. تا چارەسەری پتر لەڕێی یاسای ئەگەرەکان بدۆزیتەوە، ئەگەری دەستکەوتنی چارەسەرە ڕاست و گونجاوەکە پتر دەبێت، کە ئاڕاستەت دەکات بەرەو ئەوپێشکەوتنانەی ئارەزوویان دەکەیت. کات وەرگرە و بەئیسراحەت ئەم ڕاهێنانە ئەنجامبدە.

سەدا ٥٠٠ بەرزبوونەوە

ساڵانێک لەمەوبەر، چەند ڕاهێنانێکم لەگەڵ بەڕێوبەری جێبەجێکارانی کۆمپانیایەکی ٢٠ ملیۆن دۆلاری ئەنجامدا. کە بۆماوەی پتر لە بیست ساڵ کاریانکردووە تا گەیشتوونەتە ئەم ئاستەی فرۆش و داهات. پرسیارەکەیان ئەوەبوو، چۆن بتوانین لەماوەی پێنج ساڵی داهاتوو، فرۆشمان دووئەوەندە بکەین؟

دواتر پێکەوە، یەک سەعاتمان لە نووسینی هەموو ڕێگا جیاوازەکانی سەرکەوتن بەسەر بەربەستەکانی پێشبڕکێی بازاڕ و گۆڕانە خێراکان بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجە بەسەربرد. دواتر بیرۆکەکانمان بەپێی ئاستی گرنگی ڕێکخست، و هەنگاوی سەرەتا و کۆتایی و ئەنجامەکانمان دیاریکرد.

لەکۆتایدا، بەرپرسیارێتی هەریەکێک لەم ئەرکانەمان بەسەر کەسەکان دابەشکرد و دوامۆڵەتمان بۆ کۆتایهاتنی هەر کارێک دیاریکرد. دواتر هەمووان چوونە سەرکارەکانی خۆیان.

پێنج ساڵ دواتر، ئەوان بانگهێشتیان کردم بۆ ئێوارەخوانێکی تایبەت و ئاهەنگێڕانیان وەک باشترین ساڵ. بەڵام لەجیاتی دووهێندەکردنی فرۆشەکانیان لەماوەی پێنج ساڵدا، لەڕێی جێبەجێکردنی ئەو بیرۆکانەی دامانابوون، فرۆشەکانیان بەبڕی ١٠٥$ ملیۆن بەرزکردەوە! بوون بە پێشەنگی بازاڕ و تەنانەت ئەمڕۆش هەروان.

بەرپرسیارێتی هەڵبگرە

دوای ئەوەی، کێشە ڕاستەقینەکەت بەڕوونی دیاریکرد و ڕێگە چارەیەکت دۆزیەوە، پرسیاری دواتر ئەمەیە، کێ بەرپرسیارێتی چارەسەرکردنی کێشەکە هەڵدەگرێت؟

زۆر سەیرە، چاوپێکەوتنەکانی پەیوەست بە کێشە چارەسەرکردن ئەرێنیانە کۆتایی دێن و ڕێگە چارەیەک دەدۆزرێتە، بەڵام دووهەفتە دواتر کێشەکە هەروەک خۆیەتی؟ لەبەرئەوەی کەس خۆی بە بەرپرس نەزانیوە لەئاست جێبەجێکردنی ئەو چارەسەرە.

کاتێک کەسێکی دیاریکراوت هەڵبژاردووە بۆئەوەی بەرپرسیارێتی چارەسەرەکە هەڵبگرێت، دەتوانی پێوانە دابنێیت بۆئەوەی بزانی چارەسەرەکە بەکوێ گەیشتووە، و تاچەندێک سەرکەوتووە. دوامۆڵەت دابنێ. خۆ ئەگەر ئەو چارەسەرە بۆ کۆمپانیاکەت یان بۆ خودی خۆت گرنگی زیاتری هەبێت، دەبێ ئەو کات گرنگی زیاتری پێبدەییت و مشوری بخۆیت کە هەمووشتێک لەکاتی خۆیدا جێبەجێ دەبێت.

یاساکەی پیتەر

چەندساڵێک لەمەوبەر، پیاوێک بەناوی دکتۆر لاورێنس پیتەر، کتێبێکی بەناوی *<u>یاساکەی پیتەر</u>* نووسی. بووە پڕفرۆشترین کتێب و چاوی ملیۆنان خەڵکی کردەوە. پیتەر دەڵێت، "هەرکەسێک لە دامەزراوەیەکدا، بە بەردەوامی و لەسەر بنچینەی توانای ئەنجامدانی کارەکە و کوالێتی ئەنجامەکانی پلەی بەرزدەبێتەوە. ئەم بەرزبوونەوەیە بەردەوام دەبێت تا کاتێک کەسەکە ناتوانێت بەدڵی سەرۆکەکەی کاربکات. لەم خاڵەوە، ئەم کەسە لە پلەبەرزبوونەوە دەوەستێت. کارەکەی جێگیر دەبێت" (واتە چیتر گۆرانکاری لە کارەکەی دروست نابێت و پلەی بەرزنابێتەوە، چونکە گەیشتووەتە ئەوپەڕی توانای خۆی – وەرگێڕ).

لەبەرئەم هۆکارە، پیتەر دەڵێت، "لەکۆتایدا، هەرکەسێک دەگاتە ئاستێک کە چوستی و تواناکەی جارانی نامێنێت."

لێکدانەوە گرنگەکەی ئەو بریتی بوو لەوەی، خەڵکانێک کە گەیشتوونەتە ئاستی کەم توانایيان، لەکۆتایدا بە بەرپرسیارێتی جیاوازەوە دەبنە کارمەندی دامەزراوەکان. ئەوان ناتوانن کارەکانیان بەباشی بکەن لەئاست ئەو بەرپرسیاریەتیەی تێیدان، یان پلەیان بەرز یان نزم بێتەوە. هەموو دامەزراوەکان، بەتایبەتیش دامەزراوە حکومیەکان پڕن لەم جۆرە کەسانە. ئەم لێکدانەوەیە، گەلێ کێشەی پەیوەست بە دەستکەوتی کەم و خەرجی زۆری دامەزراوە حکومیەکان ڕوون دەکاتەوە.

توانای کێشە – چارەسەرکردن

ئەمە لەژیانی تۆش ڕوودەدات. کاتێک دەست بە ئیشەکەت دەکەیت، ئەرک و فرمانێکت پێدەدرێت، کە پێویستی بەوەیە کێشەکان چارەسەر بکەیی و ئەنجامەکان بەدەستبێنی. کاتێک هێز و بازووی خۆت نیشان دەدەیت لە ئەنجامدانی کارەکەت، لەرێی چارەسەرکردنی کێشەکان و زاڵبوون بەسەر بەربەستەکاندا، و بەدەستهێنانی ئەو ئەنجامانەی لێتچاوەڕوانکراون، ئۆتۆماتیکی پلەت بەرزدەبێتەوە و بەرپرسیارێتی زیاترت پێدەدرێت.

لەهەر بەرپرسیاریەتیەکی تازەدا، ئەو کێشانەی ڕووبەرووت دەبنەوە، قورس و ئاڵۆزتر دەبن و دەرەنجامی گەورەتریان دەبێت بۆ سەرکەوتن و شکست. لەگەڵ ئەوەی لەم ئاستەشدا، تواناکانی خۆت نیشان دەدەیت لە چارەسەرکردنی کێشە قورسترەکان، دووبارە خۆکارانە پلەت بەرزدەبێتەوە. کەوایە، توانای چارەسەرکردنی کێشەکان و بەدەستهێنانی ئەنجامەکان، بڕیار لەسەر بەرزبوونەوە و ڕۆیشتنت بۆ ئاستێکی بەرزتر دەدەن.

هەمیشە بیر لە چارەسەر بکەوە

کەسێک بە، هەمیشە چارەسەرکان بدۆزیتەوە. هەتا زیاتر بیروفکرت لەلای چارەسەرەکان بێت، بێگومان ڕێگەچارەی زیاتریش پەیدادەبن. لەگەڵ ئەوەی دەتوانی چارەسەری ئەو کێشانە بکەیت کە دێنە بەردەمت، باوەڕبەخۆبوونت زیاتر دەبێت و ئەگەری دۆزینەوەی چارەسەرە گونجاوەکەش لەکاتە گونجاوەکەدا زیاتر دەبێت.

ئەمڕۆ گەورەترین کێشەکانی ژیانت دیاریبکە. بیر لەو هەنگاوانە بکەوە، کە دەتوانی ڕاستەوخۆ پێیانهەستی بۆ چارەسەرکردنیان. پاشان بەبەردەوامی کاریان لەسەر بکە و لەئامانجەکانت نزیکبەوە.

کاتی کێشە چارەسەرکردن و بڕیاردان، دەکرێ لەدوو ڕێگاوە بکرێت. یەکەمیان، کاتێکە کە بەتەنها و لەجەوێکی ئارامدا بەخۆت و وەرەقەکەت دادەنیشیت و بەتەواوی و لەیەک کاتدا سەرنجت لەسەر یەک کێشەیە، و دەست دەکەیت بەنووسینی ئەو بیرۆکانەی بەبیرتدادێن.

دووەم ڕێگا کاتێکە، کە لەگەڵ کۆمەڵە کەسێکی تر بیروفکرتان لەسەر یەک کێشە یان یەک بەربەست چڕدەکەنەوە. ئەم چالاکییە، زیاد لەهەر شتێکیتر بۆ سەرکەوتنت گرنگترە.

کاتی کێشە چارەسەرکردن و بڕیاردان، ئەگەر پلانت بۆی هەبێت و بەڕاستی و گونجاوی بەکاریبێنیت، زیاد لەهەر شتێکی تر لەکارەکەت بەرەوپێشت دەبات.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > > >

١. لەئێستادا گەورەترین کێشەی ژیانت چییە؟

٢. لەسەرەوەی پەڕێک، بەشێوەی پرسیار بینووسە، "چۆن بتوانین ئەم کێشەیە چارەسەر بکەین؟"

٣. خۆت تەرخانبکە، جا بەتەنها بێت یان بەکۆمەڵ، بۆ نووسینی بیست وەڵام بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە. ڕاستەوخۆ و بەلایەنی کەمەوە لەسەر یەکێک لەوەڵامەکان کار بکە.

٨

کاتی خەڵک و خێزان

کە سەیری ڕابردوو دەکەیت و ئەو ساتانەت
بیردێنەوە کە بەڕاستی گرنگ بوون، ئەو ساتانەی
کە بەڕاستی ژیاویت، درک بەوە دەکەیت
کە ئەو کات شتەکانت بەڕۆحێکی
خۆشەویستیەوە ئەنجام داون.

– هێنری درومۆند

چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەو کاتەی لەگەڵ خەڵکی بەسەریدەبەیت، سەدا ٨٥ ی دڵخۆشی و سەرکەوتن یان شکستی تۆ لەژیان چێدەکات.

کاتی خەڵک جیایە لەگەڵ کاتی ئیش، کاتی بەرهەمدار، وکاتی فێربوون. ئەوەی پێویستە بۆ بوون بە کەسێکی بەتوانا و سەرکەوتوو لە کار و پیشەکەت، پێچەوانەی ئەوەیە کە پێویستە بۆ سەرکەوتن لە پەیوەندیەکانت و مامەڵەی خێزانیدا.

پەیوەندیە گرنگەکان، پێویستیان بەکاتی دانەبڕاوە، هەم لەماڵ و هەم لە کاریش. لەسەر کار و لەدەمی مامەڵەکردن لەتەک خەڵکدا، ئەوەی دەیڵێی و دەیکەیت، داهاتووی تۆ دیاریدەکات. لەهەر مەودایەکی کار و بازرگانی، خەڵکانێکی زۆر بەهۆی کێشەی کەسایەتی و هەڵسوکەوتیان لادراون، زیاد لە کێشەی کەم توانایی و نەزانینی ئیشەکە. کوالێتی پەیوەندییەکانت لە ماڵەوە، زیاد لەهەر شتێکی تر گرنگترە.

لەژیاندا هاوکێشەیەکی سادە هەیە: ك.پ x ف.پ = س.ک[17] یان فراوانی پەیوەندیەکان لێکدانی کوالێتی پەیوەندیەکان یەکسانە بە سەرکەوتنی کەسی.

لەماڵەوە، ئەو کەسانەی خۆشتدەوێن و بەپێچەوانەوە ئەوانیش کە تۆیان خۆشدەوێ، هۆکارە بۆ ژیانێکی پڕ لە سۆز و میهرەبانی و خۆشەویستی. هەڵبژاردنی هاوسەری ژیانت و هاوڕێ و دۆستەکانت، هۆکارن بۆ دڵخۆشی و ڕەزامەندیت لە ژیان.

---

[17] ک.پ = کوالێتی پەیوەندیەکان
ف.پ = فراوانی پەیوەندیەکان   س.ک = سەرکەوتنی کەسی

تاکە ڕێگا بۆ بەرزکردنەوەی نرخ و بەهای پەیوەندیەک، تەرخانکردنی کاتی زیاترە لەو پەیوەندیەدا. پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ هەیە لەنێوان بڕی ئەو کاتەی بۆ ئەو پەیوەندیە تەرخانیدەکەیت، لەگەڵ کوالێتیەکەی. هیچ شتێک جێگەی کات ناگرێتەوە، بەتایبەتی کاتێک پەیوەندیەکە ڕووبەڕوو بێت.

هاوسەنگی پێویستە

بۆئەوەی بەڕاستی لە ژیان دڵخۆش بیت، پێویستە هاوسەنگیەک لەنێوان پەیوەندیە خێزانیەکان و ژیانی ئیشکردنت هەبێت. لێ هەریەکێک لەم دوو چالاکیە ئاتاجی جۆرێکی جیاوازی کاتن. ئیش پێویستی بە *کوالێتی* کاتە – وەک ئامانج دانان، کارە لەپێشینەکان، دەستکەوتنی ئەنجامەکان، کارکردن بەوپەڕی تواناى خۆتەوە. کاتی خێزان پێویستی بە *بڕی* کاتە – وەک کاتی زۆر و دانەبڕاو کە تیایدا خۆشترین و گرنگترین ساتەکانی ژیانت ڕوودەدەن.

دەوترێت ئێمە بە ڕۆژ و مانگەکان ژیان بەڕێدەکەین، بەڵام بە کات و ساتەکان تامەکەی دەچێژین. گرنگترین ساتەکانی ژیانت، ئەو دەمەی سەیری ڕابردوو دەکەیت، ئەوانەن کە بەنزیکەیی هەمووکات بەشێوازێکی چاوەڕواننەکراو و زۆرجار کتوپڕ ڕوویانداوە. کە تۆ نەتتوانیوە پلانیان بۆ دابنێی و خۆتیان بۆ ئامادەبکەیت.

مایکڵ دی مۆنتاینی وتارنووس دەڵێت، "گەورەترین کەیفخۆشی ژیان، بیرەوەریە خۆشەکانن، کە دەتوانی لەهەر ئان و ساتێکدا بچیتە خزمەتیان. کەوایە، کاری سەرەکی ژیان دروستکردنی چەندین ساتی لەم چەشنەیە."

تۆ بیرەوەریەکان لەڕێی هەبوونی ساتی بێ گوشار و ڕێکنەخراو دروستدەکەیت، کە لەو کاتەدا بیرەوەریە چاوەڕواننەکراوەکان ڕوودەدەن.

لەناخەوە چۆنی، لەدەرەوەش ئاوابە

یەکێک لە مەبەستە سەرەکییەکانی ئیشکردن لەپێناو سەرکەوتنت لە پیشەکەت، بۆئەوەیە کە بتوانی ژیانێکی باشتر بژیت لەگەڵ گرنگترین کەسەکانی ژیانت. تەنیا کاتێک بەڕاستی دڵخۆش دەبیت، کە ڕەفتارەکانی دەرەوەت لەگەڵ ناختدا هاوتەریب و گونجاوبن. کەمی هاوگونجان، دەبێتە هۆی ئەوەی ژیانت هاوسەنگی لەدەست بدات، بەهەمان شێوە سەرچاوەیەکی سەرەکی فشار و دڵناخۆشییە سەرەڕای نەخۆشکەوتنی جەستە و ژیری.

زۆرێک لە خەڵکی، بەتایبەتیش پیاوان، دەڵێن خێزانەکانیان زیاد لەهەر شتێکی تر گرنگترە لەلایان. دەڵێن، هۆکاری سەرەکی ئیشکردنی زۆرمان بۆئەوەیە کە ژیانێکی باشتر بۆ خێزانەکانمان دابین بکەین. بەڵام ئەوان کاتژمێری زۆر ئیش دەکەن و درەنگ دەگەڕێنەوە، کاتێکیش گەڕانەوە، سەیری تیڤی دەکەن و لەکۆتایی هەفتەکانیش یاری تۆپی پێ. دوایین توێژینەوە دەڵێت، کە تێکرای باوک هەشت خولەک لەڕۆژێکدا کات لەگەڵ منداڵەکەی بەسەردەبات.

بەکارهێنانی کات بەمجۆرە، دەکارێ ببێتە هۆکاری فشاری زۆر. هەروەک چۆن سەیارەیەک دەست بەلەرزین دەکات، کاتێک تایەکەی دەردەچێت، ژیانی تۆش ئاوا دەست بەلەرزین دەکات و توشی دڵەڕاوکێ و دڵناخۆشی دەبیت، کاتێک هاوسەنگی لەژیانت باردەکات.

وێنای ژیانێکی نموونەیی بکە

خاڵی دەستپێک بۆ دووبارە هاوسەنگ کردنەوەی ژیانت، *وێناکردنی ژیانێکی نموونەییە* (Idealization). بێنە پێشچاوت کە دارێکی جادوویت لەدەستدایە، و بەهۆیەوە ژیانی خێزانی و کەسیت لەهەموو ڕوویەکەوە نموونەیی و تەواو دەکەیت. ئای دەبێ ئەو ژیانە لەچی

بچێت؟ دەبێ شێوازی ژیانت چۆن بێت؟ بەتەمای لەکوێ بژیت؟ دەتەوێ چی بکەیت؟ دەتەوێ لەگەڵ کێ بژیت، یان لەگەڵ کێ کار بکەیت؟ ئەو ژیانە نموونەییە دەبێ لەچی لەگەڵ ژیانی ئێستات جیاواز بێت؟

دووبارە بیر لە کار و ژیانی کەسیت بکەوە. بپرسە،بەوەی ئێستا دەیزانم، ئایا هیچ شتێک هەیە ئێستا لەژیانم بیکەم و نەمەوێت ئەمڕۆ دەستیپێبکەمەوە یان ئەنجامی بدەمەوە؟

ئەم پرسیارە بۆ پەیوەندیەکانیشت دەستدەدات، بەهەموو جۆرەکانیەوە. بەوەی ئێستا دەیزانیت، ئایا هیچ کەسێک هەیە لەژیانی کەسیت یان پیشەیت، نەتەوێت دووبارە لەگەڵی تێکەڵاو ببیتەوە؟

ئەگەر وەڵامەکە بەڵێیە، کەوایە پرسیاری دواترت سادەیە: چۆن بتوانم لەم بارودۆخە بەخێرایی خۆم ڕزگار بکەم؟

سەرسوڕهێنەرە کە چەندین خەڵک لەژێر فشار و سەغڵەتیدان، چونکە بەردەوامی بە پەیوەندیەک دەدەن کە خۆیان لەڕاستیدا حەزی پێناکەن، خۆ ئەگەر هەلێکیان بۆهەڵبکەوێت، هەرگیز جارێکی تر تێکەڵاوی ئەو کەسە نابنەوە.

ئەوەی دۆزیمەوە ئەوەیە، ئەگەر ئەمڕۆ جارێکی تر دووبارە تێکەڵاوی کەسێک نەبیتەوە کە بزانی پەیوەندیەکەتان *کۆتایی* هاتووە. ئەوا مەسەلەکە بڕاوەتەوە و چیتر پەیوەندییەکە درێژەی پێنادرێت. ئێستا تاکە پرسیار ئەمەیە: چەندێک ئازار دەچێژیت و نرخی ئەو پەیوەندییە دەدەیت، پێش ئەوەی دان بەکۆتایی هاتنی پەیوەندییەکە دابنێیت؟

با پەیوەندیەکانت ڕێکخراو بن

یەکێک لە باشترین بەکارهێنانەکانی کات ئەوەیە، پەیوەندیەکانت ڕێکخراوبن. بەشێوەیەکی ئاسایی لەهەر یەکێک لە پەیوەندیەکانت وردبەوە و ئەم پرسیارانەی خوارەوە بکە:

پێویستە زیاتر چی بکەم، ئەگەر بمەوێت خۆم و خێزانەکەم دڵخۆشبین؟

پێویستە چی کەمتر بکەم بۆ باشترکردنی کوالێتی ئەم پەیوەندیە؟

دەبێ ئەمرۆ دەست بەئەنجامدانی چی بکەم کە لەئێستادا نایکەم، ئەگەر بمەوێت ئەم پەیوەندیە باشتربکەم؟

پێویستە بەتەواوی لەئەنجامدانی چی بوەستم، بۆ باشترکردنی کوالێتی ئەم پەیوەندیە؟

چەندساڵێک لەمەوبەر، دوای ئەوەی درکم بەم پرسیارانە کرد، چوومەوە ماڵ و لەگەڵ هاوسەر و منداڵە بچکۆلەکانم دانیشتم. لێم پرسین، کە دەیانەوێت من چی زیاتر یان چی کەمتر بکەم، بۆئەوەی ببمە هاوسەر و باوکێکی باشتر. ئارەزوودەکەن دەست بەئەنجامدانی چی بکەم یان لەچی بوەستم بۆئەوەی دڵخۆشتر ببن؟

درێخیان نەکرد و پێیان وتم. چەندین پێشنیاریان هەبوو کە زیاتر چی بکەم یان چی کەمتر بکەم یاخود لەچی بوەستم. سەرم سوڕما لەوەی چەند ژوور هەیە بۆ زیادکردن. بەبێ مناقەشە ئامۆژگاریەکانیانم قبووڵکرد و کارم لەسەری کرد. ئازایەتی زۆری ویست، بەڵام بوو بە یەکێک لەباشترین ڕاهێنانەکانی بونیادنانی خێزان کە تائێستا ئەنجامم دابێت.

بەڕاستی چی گرنگە

لێرەدا ڕێگایەکی باش هەیە، بۆ پەرەدان بە کوالێتی پەیوەندییەکان و ژیانی خێزانیت. بپرسە، من چۆن کارەکەم دەکەم، چۆن کات بەکاردەهێنم، ئەگەر ئەمڕۆ بزانم تەنها شەش مانگم لەژیاندا ماوە؟

ئەمە پرسیارێکی ناوازەیە، چی زیاتر و چی کەمتر دەکەی؟ دەستت بە ئەنجامدانی چی دەکرد و لەچی دەوەستایت؟ چۆن دوایین شەش مانگت لەسەر زەوی بەڕێدەکرد؟ وەڵامەکەت هەمووکات لەدەوری کەسەکانی ژیانت دەبێت، و هۆکار دەبێت بۆ بڵاوکردنەوەی ئاشتی لەگەڵ خەڵکی و بەسەربردنی تەواوی کاتەکانت لەگەڵ ئەوانەی گرنگترینن لەلات. یاساکە لێرەیە: هەرچییەک بکەیت کە بزانی تەنها ماوەیەکی کەمت لەژیاندا ماوە، لەسەرتە *ڕاستەوخۆ* ئەنجامی بدەیت. دەبێ وەڵامەکە ببێتە بەشێکی ژیانت و ڕۆژ بە ڕۆژ کاری لەسەر بکەیت. مەوەستە هەتا درەنگ نەبووە.

بەتەواوی مانا لەگەڵ خێزانەکەت بە

کلیلی ژیانێکی خۆش، لەبەسەربردنی کاتی زیاتردایە لەگەڵ خیزانەکەت. بەڵام ئەمە مانای چییە؟ مانای ئەوەیە کاتێک لەگەڵ خێزانەکەتی، تۆ دەبێ لەسەدا ١٠٠ لەوکاتەدا لەگەڵ ئەوان بیت. تیڤی یان کۆمپیوتەرەکە بکوژێنەوە. مۆبایلەکەت بکوژێنەوە یان بێدەنگی بکە. ئەو کتێبە دابنێ کە دەیخوێنیتەوە و ڕۆژنامەکە قەدبکە.

تەواوی بەربەستەکان وەلابنێ. سەرنجی تەواوت لەسەر کەسی بەرامبەر بێت، هەروەک ئەوەی ئەو گرنگترین کەس بێت لەجیهاندا. تۆ تەنیا کاتێک لەگەڵ کەسێکدایت کە ڕووبەڕوو، سەر بەسەر، ئەژنۆ بە ئەژنۆ، و دڵ بە دڵ لەگەڵی بیت. تەنیا کاتێک لەگەڵ کەسێک کات بەسەردەبەیت کە ڕاستەوخۆ سەیرت بکات. تەنیا کاتێک بەتەواوی لەگەڵ

کەسێکدایت، کە قسەی بۆدەکەی و لەگەڵیدایت، بە وریایی گوێ لە وڵامەکانی دەگریت، و سەرنجت بەتەواوی لەسەر ئەو کەسە بێت. کاتێک ئەندامێکی خێزانەکەت دەیەوێت قسەت بۆبکات، بوەستە لەئەنجامدانی ئەو شتەی لەو کاتەدا پێوەی خەریکی، و سەرنجی تەواوت لەسەر کەسەکە بێت و بزانە دەیەوێت چی بڵێت. با لەلای ئەو کەسە ئاشکرابێت، کە تۆ گرنگی تەواوی پێدەدەیت و لەوکاتەدا گرنگترین کەسە لەلات.

متمانە و خۆشەویستی

گرنگترین تایبەتمەندی بۆ سەرکەوتن لە مامەڵەی خەڵکدا، لەسەر کار و لەماڵەوەش، متمانە و خۆشەویستین. تا کاتێک کەسی بەرامبەر متمانەی پێتە و خۆشیدەوێت، پەیوەندیەکەتان دەتوانێ بەرامبەر کێشە و تەنگانەکان خۆڕاگربێت. بەڵام ئەگەر متمانە و خۆشەویستی نەما، زۆری پێناچێت ئەو پەیوەندیە بەرەو شکست و دارمان دەچێت.

یاساکە لێرەیە: *گوێگرتن متمانە دروست دەکات*.

پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ هەیە لەنێوان ڕادەی گوێگرتن و گەرموگوڕی و تێکەڵاوی لەگەڵ کەسی بەرامبەر.

چوار کلیل هەیە بۆ گوێگرتنی کاریگەرانە. کاتێک ئەم ڕێگایانە لەگەڵ هەر کەسێک بەکاردەهێنیت، ئەنجامەکانی سەرسامکەر دەبن.

١. بەوریایی گوێ بگرە

وەختایێ یەکێک قسەت بۆدەکات، ڕاستەوخۆ بوەستە لەئەنجامدانی هەرشتێک کە پێوەی خەریکیت. سەیری کەسەکە بکە. با چاوەکانت سەرنجیان لەسەر لێوەکانی بێت لەگەڵ

کەمێک سەیرکردنی چاوەکانی. بزە بکە و بەئاماژەی سەر ڕەزامەندی دەربڕە و بەتەواوی تێکەڵی وشە و قسەکانی بە.

سەرەڕای ئەوەیش، قسەی پێمەبڕە. کاتێک یەکێک قسەت بۆدەکات و پێیدەبڕیت، وەک ئەوە وایە بەئەنقەست قاچی بۆدابنێی و بتەوێت بکەوێت. قسە پێبڕین، ڕێ لەدەربڕینی هەستەکانی دەگرێت. ئەمە وادەکات تورە و بێئارام بێت. بەم ڕەفتارەت ڕاستەوخۆ ئاستی متمانە و گەرموگوڕی ئەو کەسە بەرامبەرت لەدەست دەدەیت.

گوێگرتن بەوریایی، بەرزترین جۆری ستایشە بۆ ئەو کەسە. کاتێک بەوریایی گوێ بۆ یەکێک دەگریت کە قسە دەکات. ئەم گوێگرتنە لەڕووی هەست و ڕەفتارەوە کاریگەری لەسەری دەبێت. لێدانی دڵی بەرزدەبێتەوە و ئاستی ڕێز لەخۆگرتنی هەڵدەکشێت. خەڵکی هەست دەکەن سەنگینترن، کە تۆ بەوریایی گوێیان لێدەگریت، تۆش لەکن ئەوان زیاتر لەبەردڵان دەبیت.

٢. پێش وەڵامدانەوە کەمێک بوەستە

کاتێک بەرامبەرەکەت قسەی خۆی تەواودەکات، بۆچەند چرکەیەک یان زیاتر بەبێدەنگی بمێنەوە. یەکسەری وەڵام مەدەوە.

زۆربەی خەڵکی گوێ بۆیەکتر ناگرن؛ تەنها دەوەستن و لەهەلێک دەگەڕێن کە بیروبۆچوونی خۆیان تێکەڵ بە وت و وێژە بکەن. هەروەک دەوترێت، "زۆربەی گفتوگۆکان گوێگرتنی تێدا نییە؛ بەڵکو تەنها چاوەڕوانی تێدایە." لێ کاتێک بەرامبەرەکەت قسەکەی تەواوکرد، و تۆ پێش وەڵامدانەوە ناوبڕێکت وەرگرت، ئەو کات سێ سودت دەست دەکەوێت:

یەکەمیان، بەدوور دەبی لە قسەپێبڕینی کەسەکە ئەگەر وەستابێت بۆ کۆکردنەوەی بیروبۆچوونەکانی.

دووەمیان، بەبێدەنگیەکەت پێیدەڵێیت کە تۆ بەڕاستی گرنگی بەقسەکانی دەدەیت، نرخ و بەهای ئەوکەسە دەگریت لەڕێی کەمێک وەستان و بوونی بێدەنگی لەوگفتوگۆیەدا.

سێهەمیان، کاتێک دەوەستیت لەڕاستیدا لەقووڵاییەکی زیاترەوە گوێ لەکەسەکە دەگریت. بەسەرنجدان و بیرکردنەوە لەقسەکانی بەرامبەرەکەت بۆ چەند چرکەیەک، هەم گوێت لەوە دەبێت کە وتراوە، هەم ئەوەیش کە نەوتراوە.

٣. داوای ڕوونکردنەوە بکە

هەرگیز واپیشان مەدە بەتەواوی لەقسە و مەبەستەکانی ئەوکەسە تێگەیشتوویت، ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، تەنها بزەبکە و بپرسە، "مەبەستت چییە؟"

ئەمە پرسیارێکی جادوویە بەهەر زمانێک بێت. کاتێک لەکەسێک دەپرسیت، مەبەستت چییە؟ بەرامبەرەکەت هەمیشە بەردەوام دەبێت لەڕوونکردنەوە و درێژەدان بەو قسەیەی کردوویەتی.

بەهەمان شێوە دەتوانی بپرسی، "بەدیاریکراوی مەبەستت چییە؟

دیوە باشەکەی ئەم پرسیارە ئەوەیە کە "نادیارە." دەتوانی جار لەدوای جار ئەمە بپرسی، چونکە بەرامبەرەکەت لەجیاتی ئەوەی تەرکیزی لەسەر پرسیارەکە بێت، ئۆتۆماتیکی بیروهۆشی بایەخ بە وەڵامدانەوە دەدات. کە لەبەردەوامی قسەکانی ئەو وەڵامەت پێدەدات.

یاساکە ئەوەیە، *کۆنترۆڵ لەدەستی ئەوکەسەدایە کە پرسیار دەکات*.

ئەو کەسەی پرسیار دەکات، بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ و نادیار کۆنترۆڵی ئەو کەسە دەکات کە وەڵام دەداتەوە.

نهێنی سەرنجڕاکێشیت لەگفتوگۆیەکدا، بەوەدەبێت کە پرسیار بکەیت، بزەبکەیت، بەئاماژەی سەر ڕەزامەندی دەربڕی، بەوریایی گوێ بگریت و بەجۆرێک کاردانەوەت بۆ قسەکانیان هەبێت، وەک بڵێی ئەوەی دەیڵێن گرنگترین و سەرنجڕاکێشترین قسە بووە کە بیستبێتت. کە یەکەمجار ئەمە تاقیدەکەیتەوە، سەرسام دەبیت بەکاردانەوەی بەرامبەرەکەت.

٤. دڵنیابەوە

چوارەم کلیل بۆ گوێگرتنی کاریگەرانە، دووبارەکردنەوەی قسەکانی ئەوە، لەڕێی وشەکانی خۆتەوە. لەجیاتی ڕاستەوخۆ وەڵامدانەوە، شتێکی لەمجۆرە بپرسە، "ڕێگەم بدە دڵنیاببمەوە و تێبگەم کە دەقاودەق چیت وتووە. تۆ مەبەستت ئەمەیە یان ئەوەیە. یان شتێکی تر؟

ئەمە پێی دەڵێن *تاقیکردنەوەی گوێگرتن*. وەختێ بتوانی ئەوەی کەسی بەرامبەر وتویەتی، لەڕێی وشەکانی خۆتەوە دووبارەی بکەیتەوە و بیروبۆچوونەکانی دابڕێژیتەوە، ئەوکات بۆیدەسەلمێنیت کە بەڕاستی گوێت گرتووە. سەرەنجام، ڕێز و خۆشەویستی ئەو کەسە بەدەستدێنی و تەنانەت ئەو کەسە پتر دەچێتە ژێر کاریگەریتەوە.

کەسێکی هاندەر بە

نوسەری کتێبی *زیرەکی سۆزداری*، دانیاڵ گۆڵمان لەچاوپێکەوتنێکدا وتی، بەرزترین شێوەی زیرەکی هەستی، و یارمەتیدەرترین تایبەتمەندی مرۆڤ توانای قایلکردنە (Persuasiveness). خەڵکی سەرکەوتوو لەهەر بوارێکی ژیاندا و پتر لەخەڵکانی تر قایلکەرن. ئەوان توانایەکی زۆر ناوازەیان هەیە لە قایلکردنی ئەوانی تر، بۆ ئەوەی ئیشیان لەگەڵ بکەن و بگونجێن لەگەڵ بیروڕاکانی ئەواندا.

سەرۆک دوایت.دی. ئایزنهاوەر دەڵێت، "کلیلی سەرکردایەتی کردن، ڕازیکردنی خەڵکە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەی دەتەوێ ئەوان بیکەن،و بیرۆکەکەش بەهی ئەوان بزانیت."

باشترین ڕێگا بۆ بوون بە کەسێکی زیاتر قایلکەر، پرسیارکردنی ورد و ڕێکخراوە، کە خەڵک لەدەوری مەبەستەکەت کۆدەکاتەوە. گوێگرتن لەوانەیە بەتواناترین ئامرازی قایلکردن بێت، کە بتوانی ڕاهێنانی لەسەر بکەیت.

حەوت کلیل بۆ سەرکەوتن لەگەڵ خەڵک

دیل کارنگی لە پڕفرۆشترین کتێبیدا، *چۆن هاوڕێ بگرین و کاریگەریمان لەسەر خەڵک هەبێت*، دەڵێت "قووڵترین داخوازی سروشتی مرۆڤ، پێویستی هەستکردنیەتی بە گرنگی."

پسپۆڕانی دەروونزانی ئاماژە بەوەدەدەن، کە ئاستی ڕێز- لەخۆگرتن (Self-esteem)، تا چەندێک خۆت خۆشدەوێت و ڕێز لەخۆت دەگریت، و چەند هەست بە گرنگی و نرخی خۆت دەکەیت، پەیوەندیەکی قووڵی بە کەسایەتیتەوەیە.

ڕێز- لەخۆگرتن، بڕیار لەسەر دڵخۆشی و پەیوەندیەکانت لەگەڵ ئەوانی تر دەدات. ئاستی ڕێز لەخۆگرتن، هۆکارە بۆ ئەو ئەنجامانەی دایاندەنێیت، و ئاستی پێداگری و سوربونت لە بەدەستهێنانیان. ئاستی ڕێز لەخۆگرتنت ڕادەی دڵخۆشیت لەهەر ڕۆژێک دیاریدەکات.

حەوت ڕێگا هەیە بۆ دروستکردنی هەستی گرنگی و سەنگ لەناخی بەرامبەرەکەت، و بەرزکردنەوەی ئاستی ڕێز لەخۆگرتن و باوەڕبەخۆبوون و دڵخۆشیان.

١. ئەرێنی بە

ڕەخنە و سکاڵا، یان نارەزایی دەربڕین لەدژی هەرکەسێک و بەهەرهۆکارێک ڕەتبکەوە. هەرکاتێك، بەهەر هۆکارێک ڕەخنە لەکەسێک دەگریت، لەئاستی ڕێزلەخۆگرتنی دێنیتە خوارەوە و باوەڕبەخۆبوونیان لاواز دەکەیت. ڕەخنە و سکاڵا و نارەزایی دەربڕین خەڵکی تورە و سەغڵەت دەکات.

ڕەخنەی ڕووخێنەر، ئەزموونکراوە کە بەئازارترینی هەموو ڕەفتارەکانە. ڕەخنەی ڕووخێنەر لە منداڵیدا، هۆکاری سەرەکییە بۆ زۆرترین دڵناخۆشی و کێشە لە تەمەنی پێگەیشتوویدا. لە لیستی وشەکانت بیانسڕەوە.

٢. ڕەزامەند بە

ڕەزامەندبوون مانای ئەوەیە، تۆ هەرگیز دەمەقاڵێ ناکەیت. قەت بەخەڵکی مەڵێ هەڵەن. ئەمە وایان لێدەکات تورە و بێئارام بن، و بکەونە بەرگری کردن لەخۆیان. لەبەرامبەرت داخراو دەبن و ناکەونە ژێر کاریگەریتەوە. لەڕێی وتنی تۆ هەڵەیت، لە ئاستی ڕێز لەخۆگرتنیان کەم دەکەیتەوە و وایان لێدەکەیت دژی هەر هەوڵێکی تۆ بوەستنەوە، لە سەلماندنی ئەوەی ئەوان هەڵەیەکیان کردووە.

لەجیاتی ئەوە، کاتێک یەکێک شتێک دەڵێت و تۆش هاوڕانیت، دەتوانی لەڕێی پرسیارکردن کۆنترۆڵی گفتوگۆکە بکەیت وەک، بۆچی ئەمە دەڵێیت؟ یان ئەمەت لەکوێ گوێ لێبوو؟

لەجیاتی دەمەقاڵێکردن، بەدوای هۆکاردا بگەڕێ. داوای یارمەتیان لێبکە بۆ تێگەیشتنی مەبەستەکەیان. ڕاهێنان لەسەر کارامەیی گوێگرتن بکە. بزەبکە، ڕەزامەندی دەربڕە و سەرنج بدە.

لەزۆر حالەتدا، ئەگەر کەسەکە بەتەواوی لە بابەتێکیشدا هەڵەبێت، هێندە گرنگ نییە، لێیگەڕێ بەردەوام بێت. گوێی پێمەدە.

٣. قبوڵکاربە

یەکێک لە قووڵترین پێویستیە پەنهانەکانی هەرکەسێک ئەوەیە، لەلایەن بەرامبەرەکانی وەک کەسایەتی خۆی و بەبێ هیچ ڕەخنە و حوکمدانێک قبووڵبکرێت. زۆربەی کێشە کەسی، و سیاسی و کۆمەڵایەتیەکانی نێوخۆ و جیهانیش، سەرچاوەکەیان لەو کەسانەوەیە کە هاواری ئەوەیانە لەلایەن ئەوانی ترەوە قبووڵبکرێن.

چۆن هەستی قبوڵکردن دەردەبڕی؟ سادەیە. هەرکاتێک کەسێک دەبینیت، بزەبکە. هەرکاتێک بزە و خەندە دەکەیت، بەزمانی حاڵ پێیاندەڵێیت کە تۆ بەبێ مەرج ئەوانت قبووڵە. تۆ پێیاندەڵێیت کە ئەوان بەبایەخ و گرنگن لەلات. سەرەنجام، پتر خۆیان خۆش دەوێت و قبووڵە. بەرامبەر بەخۆیان و تۆش دڵخۆشترن.

٤. سوپاس گوزاربە

دوو جوانترین وشە لەهەر زمانێکدا، لەوانەیە وشەکانی *سوپاست دەکەم* بن. هەرکاتێك سوپاسی کەسێکی تر دەکەیت بۆ هەرشتێک وتویانە و ئەنجامیانداوە، یەکسەر ئاستی ڕێز لەخۆگرتنی ئەو کەسە بەرزدەبێتەوە. خۆشەویستی و ڕێزی خۆی پتر لەلا شیرین دەبێت. ئەو کەسە کراوەتر دەبێت بەڕووی ئەنجامدانی ئەو شتانەی کە تۆ دڵخۆش دەکەن و دەبنە هۆی دووبارە سوپاسگوزاریت.

٥. ڕێزی خەڵکی بگرە

لەهەر دەرفەتێکدابێت، ڕێزی خۆت بۆئەوانی تر دەربڕە. هەروەک ئەبرەهام لینکۆڵن دەڵێت: "هەموو کەسێک حەزی بە ستایشە."

ستایشی خەڵکی بکە، لەسەر دەستکەوتەکانیان و تایبەتمەندی کەسیان. ستایشی ئەو کەسە بکە کەماڵێکی جوانی هەیە و جوان ڕازێنراوەتەوە. ستایشی ئەو بازرگانە بکە لەسەر ئۆفیسەکەی و شوێنی کارەکەی. ستایشی خەڵک بکە لەسەر دەستکەوت و پلە و خەڵاتەکانیان. هەمیشە دەتوانی شتێک بدۆزیتەوە بۆ ستایشکردن، و کاتێک ئەمەت ئەنجامدا، تۆ نەک تەنها ڕێز-لەخۆگرتنی بەرامبەرەکەت بەرزدەکەیتەوە و وادەکەیت هەست بە گرنگی خۆی بکات، بەڵکو بۆخۆیشت هەست بە باشی و دڵخۆشی زیاتر دەکەیت.

٦. مەحتی خەڵک بکە و قبووڵیان بکە

پەسن و ئافەرینی خەڵک بکە، لەبەرامبەر هەرشتێک کە لەپێناو تۆدا ئەنجامی دەدەن، جا گەورەبێت یان بچووک. یەکێک لە پێناسەکانی ڕێز-لەخۆگرتن بریتییە لەوەی، کەسێک تا

چەند هەست بەوەدەکات کە *شایەنی پیاهەڵدانە*. ئاستی ڕیز-لەخۆگرتنت بەوە دیاریدەکرێت کە تاچەندێک هەست بەوەدەکەیت شایەنی پیاهەڵدان و ڕیز لەخۆگرتنی لەلایەن خەڵکییەوە.

گەورەترین خواستی مرۆڤ دوای پیاهەڵدان و خەڵاتکردن، قبووڵبەوونیەتی لەلایەن خەڵکی ترەوە. دابینکردنی پێداویستیەکی ئاوها لەتاقی گفتوگۆکردن لەگەڵ هەرکەسێکدا، ئاستی ڕێز-لەخۆگرتنی ئەو کەسە بەرزدەکاتەوە و حەزی ئیشکردنی ئەوێک لەگەڵ تۆدا پتر دەبێت.

٧. سەرنج بدە

گوێ بۆ خەڵک بگرە، کاتێک دەیانەوێت قسەبکەن. کاتێک سەرنجت لەسەر بەرامبەرتە، تۆ بەبێ قسەکردن پێیدەڵێیت، کە ئەوی قسەکەر بەنرخ و گرنگە. ئەمەش کاریگەری گوێگرتنە، کە پێشتر باسمانکرد.

تۆ هەمیشە تەرکیزت لەسەر ئەوانەیە کە زۆرت بەلاوە گرنگن. لەکاتێکدا، گرنگی ئەوتۆ بەوانە نادەیت کە بەوجۆرە نین. سەرەنجام بەهۆی گرنگی پێنەدانیان، لەنرخ و بەهایان کەمدەکیتەوە و دەبیتە هۆکاری ئەوەی لەناخیان هەست بە کەمییەک بکەن.

با نموونەیەک بێنینەوە: بێنە پیشچاوت، ڕووبەڕوو لەگەڵ کەسێک دەپەیڤیت. بەڵام دواتر، لەکاتی قسەکردنی ئەو کەسەدا تۆ بەسانایی ڕووت وەردەگێڕی و لەگوێگرتن دەوەستیت. ئەوێک دەبێ هەستی چۆن بێت؟ هەستت چۆن دەبوو ئەگەر هاتوو کەسێک ڕووی لێوەرگێڕایت، و لەناوەڕاستی قسەکردن لە گوێگرتنت وەستا؟

تا زیاتر تەرکیزت لەسەر بەرامبەرەکەت بێت و نزیکتر سەرنجی بدەیت، پتر هەست بە گرنگی خۆی دەکات. سەرەنجام، ئەو کەسە متمانە و خۆشەویستی بۆتۆ دروستدەبێت، و ئاسودە دەبێت کە لەگەڵ تۆدایە.

سەرنجدانی کەسێک، خێراترین ڕێگایە بۆ پڕکردنەوەی پێویستییە قووڵەکانی ناخی بۆ هەستکردن بە گرنگی و دڵخۆشی بەرامبەر بەخۆی.

سوودی سەرکەوتن

چەندساڵێک لەمەوبەر، لەکاتی گەشتکردنم بەفرۆکە لە سانادیاگۆوە بەرەو شیکاگۆ، خۆمم لەلای پیاوێکی بازرگان دۆزیەوە، کە لەتەنیشتم دانیشتبوو. دەرکەوت کەسێکی سامانداری و بەڕێوبەرێکی سەرکەوتووە، کە کۆمپانیایەکی ٣٠٠ ملیۆن دۆلاری دامەزراندبوو. لەماوەی گەشتەکەدا، بەسەرهاتێکی بۆ باسکردم کە هەرگیز لەبیرم ناچێتەوە.

پێیوتم، کە تازە لە چاوپێکەوتنێکی سێ ڕۆژی لە سانادیاگۆ بووە، لەگەڵ چەندین بەڕێوبەری ئاستبەرز، چاوپێکەوتنێک کە بە ئێوارەخوانێکی خۆش لەڕیستۆرانتێکی گرانبەها، کۆتایی پێهات.

هەریەکێک لەم پیاوانە، لەسەرەتایەکی کەم یان لەسفرەوە دەستیان پێکردووە و دوای ساڵانێک بوونەتە کەسانی سەرکەوتوو. کاتێک ئەوان چیرۆکی سەرکەوتنەکانیان دەگێڕایەوە، یەکێک لەوان پرسی، "سەرکەوتن چییە؟"

ئەم پیاوەش، کە یەکێک بوو لە زیرەکترین و تێگەیشتووترین کەسانی سەر مێزوخوانەکە، هەمووان بێدەنگ بوون و گوێیان بۆ وەڵامەکەی ئەو هەڵخست. لە بەرسڤدا وتی، "سەرکەوتن، واتە نەهێشتنی خەڵکی سەربەکێشە لەژیانتدا." (لەڕاستیدا ئەو وشەیەکی کاریگەرتری بۆ خەڵکی سەربەکێشە بەکارهێنا. بیربکەوە بزانە چییە.)

ڕاستییەکی سادە

هەمووان پێکەنین و بەڕاستیان زانی. هەمووان درکیان بەوەکرد، کە یەکێک لە گەورەترین شایەتیەکانی سەرکەوتن، بەتایبەتی سەرکەوتنی ئابووری، بریتییە لە توانای بڕیاردانت بە ئەنجامنەدانی هیچ شتێک لەگەڵ خەڵکی نەرێنیدا، جا بەهەر هۆکارێک بێت. نابێت ڕێگە بدەیت بێنە ژیانتەوە، خۆ ئەگەر هاتنە ژیانتەوە، دەتوانی لەژیانی خۆت دەریانبکەیت. دەتوانی بڕیاربدەیت تەنیا لەگەڵ کەسانێک بژی و کاربکەیت کە خۆشت دەوێن و ڕێزیان دەگریت و لەگەڵیان ئاسودەیت.

پرسیارەکە لێرەیە: بۆچی ڕێگە بەخەڵکی نەرێنی دەدەیت بێنە ژیانتەوە؟ خەڵکی نەرێنی دەشێ گەورەترین سەرچاوەی دڵناخۆشیت بن. زیاد لەهەر هۆکارێکی تر دەبنە هۆی ئازار، توورەیی، بێئارامی، و دڵناخۆشیت. بۆچی ڕێگە دەدەیت بێنە ژیانتەوە؟

وەڵامەکە زۆرجار ئەوەیە، لەبەرئەوەی وابیر دەکەیەوە کە ئەو سود و قازانجەی لەکۆتایدا لەپەیوەندیت لەگەڵ ئەم کەسە دەستت دەکەوێت، زیاتر دەبێت لە نرخی ئەو ئازار و نارەحەتی و توورەییەی لەهەڵکردن لەگەڵیان دەیچێژیت.

بەڵام مەبەستەکە لێرەیە: هیچ شتێکی باش یان بەسودت دەستکەوت لەبەردەوامبوونت لەگەڵ ئەم کەسە نەرێنیە یان سەربەکێشەیە؟ وەڵامەکەش هەمیشە نەخێرە. گرنگ نییە چەندێک لەگەڵ ئەو کەسە نەرێنیەدایت. لەکۆتایی ڕۆژەکە هەرچۆنێک بێت، سودێکی بەردەوامت لێنەدیت. لەڕاستیدا پێچەوانەکەی لەوانەیە ڕاستبووبێت. نرخی ئەو پەیوەندیە بەلای تۆوە گەلێ گرنگ بووە، لێ هیچ سود و قازانجێکی لەگەڵ نەبوو.

وانە گەورەکە

مەبەستەکە لێرەیە: سەرمایەدارترین و سەرکەوتوترین خەڵکان، لەکۆتایدا گەیشتوونەتە ئەو بڕوایەی کە هەبوونی خەڵکی نەرێنی لەژیانیان ڕەت بکەنەوە.

بەڵام لەبەرئەوەی، هەبوونی خەڵکی نەرێنی لەژیانیاندا، هەرگیز و بەهیچ جۆرێک قازانجت پێناگەیەنێت. دەتوانی ئێستا بڕیاربدەی بە ئەنجامدانی هەمان ئەو شتانەی دەوڵەمەنترین و سەرکەوتوترین خەڵکانی جیهان پێی هەڵدەستن. دەتوانی لەم ساتەوە بڕیاربدەیت، بەوەدەرنانی خەڵکی نەرێنی لەژیانت.

لەم ساتەوە بڕیاربدە، کە تۆ خەڵکی سەربەکێشە لەژیانت کۆناکەیتەوە. ئەگەر ئێستا لەدەورتن، ڕاستەوخۆ لەژیانت بیانسڕەوە. لەئێستاوە، تۆ تەنها لەگەڵ ئەو خەڵکانە هەستان و دانیستنت دەبێت کە خۆشتدەوێن و ئاسودەی لەگەڵیان. بڕیاربدە کە هەرگیز مامەڵە لەگەڵ ئەو خەڵکانە ناکەیت کە هۆکارن بۆ سەغڵەتبوون یان نەرێنیبوونت.

ئەمە دەبێتە یەکێک لە گرنگترین و باشترین بڕیارەکانی ژیانت. لەگەڵ بڕیاردانت بەدەرکردنی کەسێکی نەرێنی دیاریکراو لەژیانت، دووبارە خەندە و دڵخۆشی دەبێتەوە میوانت. تەنانەت پێش ئەوەی ئەم بارودۆخە بەیەکجاری تێپەڕێنیت، هەست بەئاسودەیی دەکەیت.

ئەگەر ئێستا بزانیت، کەس هەیە لەژیانت کە دووبارە تێکەڵی ژیانتی ناکەیتەوە، ئەگەر پێویستبوو دووبارە وابکەیتەوە؟ ئەمە یەکێکە لە گرنگترین پرسیارەکانی ژیانت کە بیپرسیت و وەلامی بدەیتەوە.

کاتەکانی خەڵک و خێزان، بەسانایی گرنگترین کاتەکانی ژیانتن. چۆنیەتی بەکارهێنانیان، زیاد لەهەر هۆکارێکی تر کاریگەریان لەسەر دڵخۆشی و سەرکەوتنت دەبێت.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > >

١. گرنگترین کەسەکانی ژیانت دیاریبکە، ئەو کەسانەی کە تەندروستی، دڵخۆشی، و ئاستی ڕێز-لەخۆگرتنیان بەلای تۆوە گرنگە.

٢. بڕیاربدە لەسەر گرنگترین ئەو شتانەی کە دەتوانی بیانکەییت و بیانڵێیت بۆ دڵخۆشکردنی ئەوان.

٣. ئەمڕۆ بڕیاربدە، بۆ ئەنجامدان یان وتنی شتێک لەبەرامبەر کەسێک بە ئامانجی بونیادنای نرخ و بەها لەو کەسەدا.

٩

کاتی پشوو و حەسانەوە

لەقوڵایی ناخی هەر کەسێکدا
کۆمەڵە توانایەکی شاراوە هەن؛
کۆمەڵە توانایەک کە خاوەنەکەی
سەرسام دەکەن، کە ئەو هەرگیز
خەونی بە هەبوونیان نەبینیوە؛
کۆمەڵە توانایەک کە شۆڕشێک
دروست دەکەن ئەگەر بەخەبەر-
بهێنرێنەوە و کاریان لەسەر بکرێت.

– ئۆریسۆن سوێت ماردن

هەموو جۆرەکانی کات، هەموو کات و ساتەکان وەکو یەک نین. حاڵی حازر، دەزانیت کە جیاوازیەکی گەورە هەیە لەنێوان کاتی ئامانج دانان، کاتی داهێنەرانە، و کاتی خەڵک. هەروەها جیاوازیەکی گەورە هەیە لەنێوان کاتی ئیش و ئەو کاتەی بۆ پشوو و حەسانەوە بەسەری دەبەیت.

هەروەک چۆن کاتی بەرهەمدار، پێویستی بە بایەخ و سەرنجدانی چڕ لەسەر باشترین بەکارهێنانی کات، کاتی پشوو و حەسانەوەش پێویستی بەوەیە بوەستیت و هیچ کارێکی گرنگ و بەرهەمدار ئەنجام نەدەیت.

پێدەچێت، خەڵکی دەوڵەمەند، ئەوانەی لەسەرەتایەکی کەم یان سفرەوە دەستیان پێکردووە و بەدرێژایی کارکردنیان بوونەتە سەرمایەدا، زیاتر بخەون و پشووبدەن لەچاو کەسانێکی ئاسایی یان هەژار. تۆش بەهەمان شێوە، پێویستە کاتی زیاتر تەرخانبکەی بۆ پشوودان و ئارامکردنەوەی مێشک.

سروشتی کارکردنی مەعریفە

تۆ کرێکارێکی مەعریفەیت، تۆ لەگەڵ ژیری و عەقڵ کار دەکەیت. تۆ کرێکارێکی کارگە یان جووتیارێک نیت کە بە ماسولکەکانت ئیش بکەیت، شتەکان دروستبکەیت و بجوڵێنیت لەپێناو بژێوی ژیان. جۆری ژیانت، تاڕادەیەکی زۆر لەڕێی جۆری بیرکردنەوەت دیاریدەکرێت و خۆی نمایش دەکات.

گەورەترین سەرمایە، کە بیخەیتە خزمەتی کار و پیشەکەت بریتییە لە، *کاتی بیرکردنەوەی کاریگەر* (Rested thinking time). ئەمە کاتێک ڕوودەدات، کە بایی ئەوەندەت کات هەبێت بتوانی بەئارامی و ڕوونی بیربکەیەوە، بڕیارە گونجاوەکان بدەیت، و کارێکی نایاب ئەنجام بدەیت هەم بۆخۆت و هەم لەگەڵ ئەوانی تریش.

کۆمپانیاکەت، عەقڵی تۆ و ئەوەی بەیارمەتی ئەم عەقڵە دەتوانی ئەنجامی بدەیت، بەکرێ گرتووە. کاری تۆ و بەرپرسیاریەتەکەت، بریتییە لە دڵنیایدان بە هێنانی عەقڵێکی تەندروست و ئاسودە وریا و بیرتیژ، بۆسەر کارەکەت و بایەخدانت لەسەر بەدەستهێنانی ئەو ئەنجامانەی لێت چاوەڕوانکراون.

زۆرێک لە خەڵکی، وابیردەکەنەوە کە گرنگ نییە ئایا ئارام و ئاسودەن یاخود نا. وابیردەکەنەوە کە ئەوە ژمارەی کاتژمێرەکانە لە ئیش بەکاریدەهێنن، نەوەک جۆر و کوالێتی ئەو کاتژمێرانە. بەڵام ئەمە ڕاست نییە. چەندین توێژینەوە پیشانیان داوە، کە دوای هەشت کاتژمێر لە کارکردن، توانای بیرکردنەوەت بەرەو پوکانەوە دەچێت. دوای دە کاتژمێر، بەنیوەی تواناکەتەوە کار دەکەیت. تۆ وەک یاریزانێکی بۆکسێن وایت، کە لە قۆناغەکانی کۆتایی شەڕێکدا، لەسەر پێیەکانی خۆت وەستاویت و مست دەوەشێنیت، هەرچەندە وزەت لێبڕاوە و ماندوو و شەکەت بوویت.

مێشک هاوشێوەی پاترییەکە

بەجۆرێک لە جەستەت بڕوانە کە بارهەڵگرێکە و مێشکتی هەڵگرتووە، بەرەو کار دەیبات و دەیهێنێتەوە. تۆ پێویستت بەجەستەیەکی تەواو حەساوەیە، بۆ هەڵگرتنی مێشکێکی تەواو ئارام و ئاسودە بەرەوکار، کە ئەوکات دەتوانی لەوپەڕی توانات ئیش بکەیت.

وەکو پاتری بیر لە مێشکت بکەوە، کە وزەکەی لەدەستدەدات و بەتاڵ دەبێت و بەدرێژایی کات لاواز دەبێت. خەمڵێنراوە کە سەدا ٨٠ ی وزەی تۆ، لەڕێی چالاکییەکانی مێشکتەوە دەڕوات، نەک چالاکییەکانی جەستە. هەر لەبەرئەوەشە، کە لە کۆتایی ڕۆژێکی درێژ یان دوای چاوپێکەوتنێکی زێدە گرنگ، هەست بە ماندووبوون تەنانەت شەکەتبوون دەکەیت، و بەزەحمەت دەتوانی بڕیار بدەیت کە بۆنانی ئێوارە چیت دەوێت. گلوکۆز، کە وزەی مێشکە، ڕێژەیەکی بەرچاوی کەم دەبێتەوە و لەکورتی دەدات.

هەروەک چۆن مۆبایل، ماوە ماوە پێویستی بە شەحنکردنەوە هەیە، ئینجا دەتوانێت لەوپەڕی توانایدا کاربکات، تۆش بەهەمان شێوە پێویستت بەوەیە، ماوە ماوە مێشکت شەحن بکەیتەوە. گەرەکە چەندساتێک و تەنانەت ماوەی درێژیش تەرخان بکەیت، بۆئەوەی پاتری مێشکت بەتەواوی شەحن بکەیتەوە، ئەوسا دەتوانی زۆرترین کات وریا و بەئاگا بیت.

مەترسی دۆپامین

هەروەک پێشتر ئاماژەم پێدا، ئێمە ئەمڕۆ لەسەردەمی ڕێگر و بەربەستە کارەباییەکان (Electronic distractions) دەژین. ئەگەر کۆنترۆڵی جیهانی دەوروبەرت نەکەیت، ئەوا بەدرێژایی هەموو ڕۆژێک خۆت لەژێر بۆمبارانی ئیمێڵ و نامە و پەیوەندییەکاندا دەدۆزیتەوە. هەرجارێک وەڵامی ئیمێڵ و نامەیەکی تازە دەدەیتەوە، جەستەت بڕێک لە دۆپامین دەردەدات، هەمان ئەو ماددە کیمیاییەی کە لە کۆکایندایە. ئەم دۆپامینە، وەک وریاکەرەوەیەک کاردەکات و لەڕاستیدا خۆشیەکی کەمت پێدەدات.

ئەم وریابوونەوە و هەستی خۆشیە، هانتدەدات ئەم کردارە دووبارە بکەیتەوە بۆ وەڵامدانەوەی نامە یان ئیمێڵی دواتر، یان ناردنی ئیمێڵ یان نامەیەکی نوێ بۆ کەسێکی تر. ئەوکاتەی لەبەیانیان وەڵامی یەکەم نامە دەدەیتەوە، و یەکەمین بەشە دۆپامین دەردەدرێت، زۆر لەسەرت قورس دەبێت کە وەڵامی نامە هاتووەکان نەدەیەوە، و لەکۆتایدا بەهیچ جۆرێک توانای خۆڕاگرتنت نامێنێت.

ئەوکاتەی سەیری یەکەم ئیمێلت کرد، یان وەڵامی یەکەم نامەت دایەوە، خۆت لەژێر بارودۆخی کاردانەوە و وەڵامدانەوەی وریاکەرەوە ئەلیکترۆنیەکان بەدرێژایی ڕۆژەکە

دەبینیتەوە. دوایین توێژینەوە پێشنیاری ئەوە دەکات، کە دەنگی نامەیەکی هاتوو، هاوشێوەی زەنگی ئامێرێکی یانسیبە. کە ڕاستەوخۆ هەڵپەی ئەوەتە بزانیت چیت بۆ دەرچووە. هەر لەبەرئەوەیە، پێویستە *گوێیان پێنەدەیت* ئەگەر دەتەوێت بەتەواوی پشوو بدەیت.

چاودێریکردنی تەندروستی بیروهۆش و جەستەت، "بزوێنەرەکەت" گرنگ و پێویستە و لەوانەیە زیاد لەهەر شتێکی تر گرنگتربێت، بۆ دڵنیابوون لە تەندروستی و کەیفخۆشی و ئامانجە درێژخایەنەکانت.

تەندروستی و ئاسودەیت، لەهەمووشتێک پتر گرنگترن بۆ جۆر و کوالێتی ژیانت. بۆئەوەی بەوپەڕی تواناتەوە کاربکەیت، پشوودان گرنگ و پێویستە. تۆ پێویستت بەپشووی ماوەدرێژە، کە لەوکاتەدا بێگومان هیچ کارێک ناکەیت، بەڵکو تەنها پاتریەکانی مێشک و جەستە و هەستەکانت شەحن دەکەیتەوە.

ڤینس لۆمباردی دەڵێت، "هیلاکی زۆر، هەموومان دەکاتە کەسانی ترسنۆک." کاتێک هیلاک و ماندوویت، ئەگەری فشار و نەرێنی بوونت زیاترە و توڕەیی و بێئارامی باڵت بەسەرادادەکێشێت، و لەوانەیە چەند بڕیارێکبدەیت کە لەداهاتوودا لەقازانجی تۆ نەبن.

پشوودان بکە کاری لەپێشینەت

هەندێ کات، باشترین بەکارهێنانی کات گەڕانەوەیە بۆ ماڵەوە و چوونە سەر جێگای نووستنەکەتە بەزوویی لەسەعات ٨:٠٠ بۆ ٩:٠٠ ، و خەوتن بۆماوەی نۆ بۆ دە سەعات و شەحنکردنەوەی پاتریەکانی بیروهۆش و جەستەت.

کاتێک ئیش و کاری زۆرت هەیە و سەرقاڵیت، کاتێک بڕیار و هەڵبژاردەی گرنگت لەپێشە، کە پێویستە بڕیاریان لەسەربدەیت، هەندێ کات باشترین ئامۆژگاری بریتی دەبێت لە نووستن پێش بڕیاردان. هەموو بڕیارێکی گرنگ دوابخە، تا ئەوکاتەی مێشکت بەتەواوی ئارام وحەساوەیە.

ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر، ئامۆژگاریکەرەکەم کە بەڕێوبەرێکی سەرکەوتووی بازرگانییە، نامیلکەیەکی بچووکی پێدام بەناوی "کات تەرخانبکە بۆ هەزمکردنی چالاکییەکانی مێشک." لەم نامیلکەیەدا، کە هەرگیز لەبیرم ناچێتەوە، نووسەرەکەی ڕێنمایی ئەوەی دەکردی کە بیست و دوو کاتژمێر بەکاربێنیت بۆ بیرکردنەوە لە هەڵبژاردەیەکی گرنگ یان بڕیارێک پێش کردارکردن. ئەمە پێدەچوو نهێنی سەرکەوتنی زۆرێک لە بەڕێوبەرە ئاستبەرزەکان بێت.

تاوەکو کاتی پتر بەکاربێنی بۆ بیرکردنەوە دەربارەی بڕیارێکی گرنگ، بێشک دەتوانیت بڕیارێکی باشتر دەربکەیت. ئەمەش لەبەرئەوەی، لەوماوەیەدا دەرفەتی ئەوەت هەیە پشووبدەیی و بەو بیرۆکەیەوە بخەویت، و بیروهۆشت کاری لەسەر بکات، و ڕەچاوی هەموو دەرهاویشتەکانی بکەیت.

هێواش بەوە، تا خێراتر بڕۆی

زۆربەی خەڵکی، هەستدەکەن کاری زۆر و کاتی کەمیان هەیە. ئەوان کاتیان نییە بۆ ئەو پشووانەی ئێمە پێشنیاریان دەکەین. ئەوان هەستدەکەن کە پێویستە زوو لەخەوهەستن و بەدرێژایی ڕۆژەکە کاری قورسبکەن، هەندێ کات ئیشەکانیان لەماڵەوە تەواودەکەن و تا کاتی خەوتن بەردەوامدەبن. بەڵام ئەمە هەڵەیە.

چیرۆکێک هەیە دەربارەی کچە بچکۆلەیەک، کە لەدایکی دەپرسێت، "دایە، ئەوە بۆچی باوکم هەموو شەوێک بەجانتایەکی پڕ لە کارەوە دەگەڕێتەوە ماڵ و تەواوی شەوەکە کاردەکات، و هەرگیز کات لەگەڵ ئێمە بەسەرنابات؟"

دایکی بەهێمنی وەڵامی دەداتەوە و دەڵێت، "بەڵێ شیرینەکەم. پێویستە تێبگەیت بابە لەسەر کار ئیشی زۆری هەیە ئەنجامی بدات، بۆیە کارەکانی لەماڵەوە تەواودەکات بۆئەوەی دوانەکەوێت."

کچە بچکۆلەش دەڵێت، "دایە، مادام وایە، بۆچی لەگەڵ دەستەیەکی *هێواشتر* داینانێن؟"

ئاگاداری ئەوەبە کە نەخرێیتە ناو دەستەیەکی هێواشتر، لەدەرنجامی ئەوەی بەجۆرێک سەیرت دەکرێت کە نقوومی کاربوویت و توانات نییە بگەیتە لوتکەی کارەکەت.

پێچەوانەی یاساکەی پارکینسن بکە

هۆکاری سەرەکی، خەڵکی کاری زۆر و کاتی کەمیان هەیە، لەبەرئەوەیە کە خەڵکی ئاسایی سەدا ٥٠ ی کاتی ئیش لە گفتوگۆی بێمانا، و سەیرکردنی ئیمێڵ، و نانی نیوەڕۆی دوور و درێژ، و پشووی چاخواردنەوەکان، و بەگشتیش لەچالاکییەکانی دوور لەکار بەفیڕۆدەدەن. هەر لەبەرئەوەیە، کە یەکێک لەگەورەترین یاساکانی سەرکەوتن، کارکردنە تەواوی ئەو کاتەی لەسەر ئیشی.

مێژوونووسی بەریتانی، سی. نۆرکۆت. پارکینسن (Parkinson)، ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر کتێبێکی بەناوی *یاساکەی پارکینسن* نووسی. لەم کتێبەدا، سەرنجە بەناوبانگەکەی دانا کە دەڵێت، "ئیش درێژدەبێتەوە بۆ پڕکردنەوەی ئەو کاتەی بۆی دانراوە." ئەگەر هەشت سەعاتت هەبێت بۆ جێبەجێکردنی کۆمەڵێک فرمان، تۆ هەر هەشت سەعاتەکە بەکاردەهێنیت، و لەوانەیە لەکۆتایی ڕۆژەکەش بەپەلەپرووزە ئیشەکە تەواوبکەیت."

بەڵام پێچەوانەی یاساکەی پارکینسن بریتییە لە، "ئیش کەم دەبێتەوە بۆ پڕکردنەوەی ئەو کاتەی بۆیدانراوە." مەبەستی پێ ئەوەیە، ئەگەر تۆ دوامۆڵەتێکی تونتر بۆخۆت دابنێیت، بۆ تەواوکردنی ئیشەکەت، تۆ خێرا و چالاکتر کاردەکەیت و هەندێکات، کارێکی یەک ڕۆژی لەماوەی چەندسەعاتێکدا تەواودەکەیت.

دوامۆڵەت بۆخۆت دابنێ

یەکێک لەبەژداربووی سیمینارەکانم، کە بازرگانێکی سەرکەوتووە، بەسەرهاتێکی سەرنجڕاکێشی بۆگێڕامەوە. وتی کاتێک هاوسەرگیریم کرد، بەڵێنم بە هاوسەرەکەمدا، کە هەموو ڕۆژێک دوای کار سەعات شەشی ئێوارە لەماڵەوەبم، و هەموو ڕۆژێک بەلایەنی کەمەوە دوو سەعات کاتیان لەگەڵ بەسەربەرم و لەکۆتایی هەفتەکەشدا پتر. کاتێک

منداڵەکەی لەدایک بوو، کاتەکەی بۆ سێ سەعات و لەکۆتایی هەفتەکەشدا زیاتر درێژکردەوە. پێی گوتم، ئەگەر بۆ ئیشێک لەدەرەوەی شاربوایە، دواتر زۆر بەوریاییەوە قەرەبووی ئەو کاتە لەدەستچووەی دەکردەوە و تەنانەت کاتی زیاتری لەگەڵ هاوسەرەکەی بەسەردەبرد.

وتی ئەم بەڵێنە، کە لەسەرەتای ئیشەکەی بڕیاری لەسەردابوو، ژیانی گۆڕی. بۆئەوەی ئەم بەڵێنەی بەرێتەسەر، خۆی تەرخانکرد بۆئەوەی باشتر و لەسەر گرنگترین ئەرکەکان بەدرێژایی ڕۆژەکە کار بکات. کەمێک زووتر دەچووە سەرکار، کەمێک زیاتر کۆششی دەکرد، و لەکاتی خۆیدا تەواودەبوو بۆئەوەی سەعات شەش بۆنانی ئێوارە لەگەڵ خێزانەکەی بێت. بوو بەیەکێک لەبەڕێوبەرە بەرهەمدارەکانی پیشەکەی؛ موچەکەی زیادی کرد و بەخێرایی پلەی بەرزبۆوە؛ و لەماوەی پیشەکەیدا بووە کەسێکی تەواو ساماندار. وتی ئەو بەڵێنەی بەهاوسەرەکەمدا، یەکێک بوو لە گرنگترین کارەکانی ژاینم.

تۆش دەتوانی هەمان شت بکەیت. لەبیرت بێت، ئەوە ژمارەی سەعاتەکان نییە بەکاریاندێنی، بەڵکو ئەوە بڕی ئیشە لەو ماوەیەدا تەواوی دەکەیت. بۆ ڕاپەڕاندنی کار، بەپوختی و بەباشترین کوالێتی و چەندێتی، پێویستی بەوەیە لەهەر سەعاتێکی کار و لەهەموو ڕۆژێکدا، تەواو پڕ وزە و زیهنڕۆشنبیت.

خەڵکی دەوڵەمەند چی دەکەن، ئەوەبکە

دەبینی خەڵکی دەوڵەمەند پشووی درێژ وەردەگرن، و هاوینەهەوارە خۆشەکانی جیهان دەگەڕێن. نامیلکەت پێشکەش دەکەن دەربارەی پشووی نایابی سەر کەشتییە کروزەکان. لەوانەیە پێت سەیربێت، کە ئەم خەڵکانە چۆن دەتوانن هێندە پشووبدەن و لەهەمانکاتیشدا ببنە ساماندار.

وەڵامەکە ئاسانە. ئەوان گرنگی تایبەت بە شەحنکردنەوەی پاتریەکانیان دەدەدن. سەرباڤی ئەویش، نزیکەی زۆربەی پشووەکانیان لەگەڵ خەڵکانی سەرکەوتوو بەسەردەبەن. لەماوەی پشوو و حەسانەوەیاندا، وت و وێژ دەکەن دەربارەی ئەوەی لەسەر کارەکانیان چی دەکەن، و دەربارەی ئەگەر و دەرفەتەکانی کار و داهێنان و پێشکەوتنەکان زانیاری لە یەک و دوو ئاڵوگۆڕدەکەن. وەختایێ لەگەشتەکانیان گەڕانەوە، تەواو حەساوەن و مێشکیان بە بیرۆکەی نوێ و دووربینی دەدرەوشێتەوە، کە دەتوانن تەنانەت بۆ بەدەستهێنانی پارەی زیاتر لەداهاتوو سودیان لێوەربگرن.

کەم خەوی بەزیانە

لەهەمانکاتدا، خەڵکی ئاسایی و هەژار لەهەردوولاوە مۆمەکە دەسوتێنن. لەوانەیە ئەوان کاتژمێری درێژ کاربکەن، بەڵام وەختێ دەگەنەوە ماڵ، هەموو ئێوارەیەک پێنج بۆ حەوت سەعات سەیری تیڤی دەکەن. تەنیا کاتێک دەچنە سەر جێگای نووستنیان، کە شل و کەت دەبن ئەوەندەی سەیری تیڤی بکەن. شەش بۆ حەوت سەعات لێی دەخەون، و یەکەم کاریشیان لەبەیانیان دیسانەکە هەڵکردنی تیڤیەکەیە.

زۆربەی خەڵکی کۆمەڵگاکەمان، نزیکەی سەدا ٧٠ یان بەدەست کەمخەویەوە دەناڵێنن، ئەمە کێشەیەکی زەینخەڵەتێنە. لەجیاتی خەوتن بۆماوەی هەشت بۆ نۆ سەعات لەهەر شەوێکدا، کە ئەمە کەمترین بڕی پێشنیازکراوە بۆ دووبارە شەحنکردنەوەی تواناکانی زیهن و جەستە، کەچی زۆربەی خەڵکی شەش بۆ حەوت سەعات دەخەون، هەندێکات کەمتریش، بەتایبەتی ئەگەر بەباشی نەخەون.

لەئاکامدا، هەرشەوێک سەعاتێک بۆ دوو سەعات کەمتر دەخەون. لەماوەی هەفتەکەشدا، ئەم تاکانە هێندەی تر ماندوو دەبن. هەتادێ وزەی ئاوەز و زیهنیان لەکورتی دەدات. لەسەر کار، بەهەمان ڕیتم دەڕۆن، پەنادەبەنەبەر قاوەی زۆر و خواردنەوە پڕ لە

کافائینییەکان بۆئەوەی بەلادا نەکەون و خەونەیانباتەوە. بەردەوام قسە لەگەڵ هاوڕێکانیان دەکەن، چونکە بیرکردنەوەی کەم دەوێت. زۆر دەخۆن، لەبەرئەوەی جەستەیان پێویستی بە وزەی زیادەیە. بەدەگمەن بەئاستێکی بەرزەوە کاردەکەن و دەگەنە توانای خۆیان. زۆر بەسادەیی، ئەوان هەمووکات ماندوو و شەکەتن.

ژیانت بگۆڕە

یەکێک لە بریکارەکانم، کەسێکی تەواو سەرکەوتووبوو و کاروکاسپی خۆی دەکرد. بەڵام پێیوتم، کە بێزاربووە و حەزی لەئیشەکەی نەماوە، و زۆربەی کاتەکان ماندوویە. وێرای ئەوەش، کێشی زیادیکرد. لەڕادەبەدەر دەیخوارد و دەیخواردەوە.

لێم پرسی، شەوانە چەندسەعات دەخەوێت. پێیوتم، زۆر لەخۆیدەکات کە شەوانە تەنیا پێنج بۆ شەش سەعات بخەوێت، بەمجۆرە دەتوانێ کاری زیاتر بکات. پێموت، کاکی من تۆ خۆت هاویشتۆتە ناو گێژاوەوە، بەچەشنێک سەعاتەکانی ئیشکردنت ڕووی لە هەڵکشانکردووە و زیاتر و زیاتر ماندووبوویت، و دەستکەوتەکانیشت بەرەبەرە ڕوویان لەداکشانە، و حەز و ئارەزووی ئیشەکەشت لەدەستداوە. پێشنیارم خستەبەردەمی، کە لەمەولا پابەند و وابەستەبێت بەخەوتن لەسەعات ١٠ ی شەو، و لایەنی کەم هەشت سەعات لەهەرشەوێکدا بخەوێت.

بەلایەوە بیرۆکەیەکی سەیربوو. خۆی قایلکردبوو، کە خەڵکی سەرکەوتوو کەمتر دەخەون و پتر کاردەکەن. هەرچۆنێک بێت، شوێن نسحەتەکەم کەوت. دوای نەوەد ڕۆژ، لە دیدەنی مەشقیماندا پێیوتم کە ئێستا هەشت سەعاتی تەواو دەخەوێت و خدەی پێوەگرتووە. وتی دوای هەفتەیەک، هەستمکرد وەک بڵێی لەخەوێکی قوڵ هەستابێتمەوە و لەتەمومژ ڕزگارمبووبێت.

سەری لەوەدەرنەدەکرد کە چەندە ماندوو دەبوو. بەڵام کە هەمووشەێک هەشت بۆ نۆ سەعات لێیدەخەوت، هێز و وزەی دەهاتەوەبەر. لەئاکامدا، کەمتر نانی دەخوارد لەبەرئەوەی چیتر پێویستی بە وزەی زیاتری خواردن نەدەبوو بۆئەوەی لەماوەی ڕۆژەکە بەپێوە ڕایبگرێ. بەماوەی نەوەد ڕۆژ، شازدە پاوەندی (٢٥.٧ کگم) لەوەزنی دابەزاند. وتی زوو خەوتن، سەرتاپای ژیانمی گۆڕیوە. سەرەڕای ئەوەش، ساڵی دواتر داهاتەکەی بۆ سێهێندە بەرزبۆوە. لەماڵەوە زیاتر کاتی بەسەردەبرد، سامانەکەیشی بەجۆرێک زیادیکرد کە هەربەخەیاڵیشیدا نەدەهات. تادەهات وەزنی کەمیدەکرد و لەکۆتاییدا، گەیشتەوە سەر وەزنە نموونەییەکەی جارانی.

گرێنتی گەشتەکانت بکە

ئێستا شتێک هەیە، دەتوانی ئەنجامی بدەیت بۆئەوەی گرێنتی ئەوەبدەیت کە لەکاتی گەشتەکانت و پشووی کۆتایی-هەفتە، ناچیتە ژێرباری کارکردنەوە. بەڵێن بە هاوسەرەکەت، منداڵەکانت، خێزان، و هاوڕێکانت بدە – کە لەکۆتایی هەموو هەفتەیەک ڕۆژێکی تەواویان بۆ تەرخاندەکەیت، بۆ ئەنجامدانی ئەو شتانەی مەبەستیانە. سەروەختێک بەڵێنت بەوانیتردا، و لێبڕایت بۆ بەسەربردنی ئەو کاتە لەگەڵ ئەوان، بەدەگمەن پشت لەو قسەیە دەکەیت.

بەڵێن بەخۆتبدە کە ئیشی سەرقاڵکەر ناکەیت، و لەباتی ئەوە ڕۆژانی پشوو و حەسانەوە تەنها پشوو وەربگریت. تۆ ئازادی بخوێنیتەوە، سەیری تیڤی بکەیت، و بچی بۆ پیاسەکردن، یان ڕاهێنانە جەستەییەکان ئەنجام بدەیت. برۆ بۆ سەیرکردنی فیلم، بۆنانی ئێوارە لەدەرەوە بە، یان سەردانی هاورێکانت بکە، بەڵام ئەنجامدانی هەموو جۆرە کارێک ڕەتبکەوە. ئاوەز و زیهنی سەرسورهێنەرت بخەگەڕ بۆ مانەوەت بەچالاکی لەتەواوی ڕۆژەکە، بەبێ ئەنجامدانی هیچ کارێکی ماندووکەر.

تۆ ئەمەت بیستووە کە دەڵێن، گۆڕانکاری هەروەک پشوودان بەسودە. ئەمە لەڕێی توێژینەوە بەدیارخراوە، کە تۆ لەڕاستیدا سێ شێواز و فۆڕمی وزەت هەیە–*عەقڵی*، *سۆزداری*، و *جەستەیی*. ئەگەر وزە عەقڵیەکەت لەماوەی هەفتەکەدا بەهۆی کارەوە سەرفبکەیت، دەتوانی بە ئالیکاری ڕاهێنانی جەستەیی لەکۆتایی هەفتەکەدا قەرەبووی بکەیتەوە. بەم ڕێگایە، چانس بە وزەی عەقڵیت دەدەیت خۆی نوێبکاتەوە.

ئەگەر بەبارودۆخێکی هەستی و سۆزداری تێپەڕدەبیت، دڵنیایی بدە کە زیاتر بخەویت. لەڕێی خۆخەریککردن بە چالاکییە جەستەییەکان، ناوبڕێکی تەواو وەربگرە بۆ پشوو و حەسانەوە. ئەگەر تەنانەت، پیاسەکردنێکیش بێت وەک چانسێک بۆ دووبارە نوێبوونەوە.

پشوو و حەسانەوە بکە بە بەشێکی دانەبڕاوی ژیانت

سەرباری دانانی ڕۆژێکی تەواو، بۆ پشوودان لەهەموو هەفتەیەکدا، کە لەماوەیەدا هیچ کارێکی زیهنی یان مێنتاڵی ناکەیت، بەهەمان چەشن پێویستە هەر دوو مانگ جارێک گەشتێکی سێ-ڕۆژی لەگەڵ هاوسەرەکەت یان هاوڕێکانت ئەنجام بدەیت. وەلێ بۆ دەستکەوتنی زۆرترین سود لەم گەشتە کورتانە، پێویستە دووشەوی تێروتەسەل بخەویت لەماوەی گەشتەکەتدا.

من لە ساندیاگۆ دەژیم، خۆم و هاوسەرەکەم زۆرجار دەچینە پام سپرینگس[18] کە دوو سەعات و نیو لێمانەوە دوورە، بۆ بەسەربردنی پشوویەکی سێ-ڕۆژی لەکۆتایی هەفتەکەدا، ڕۆژی جومعە وەڕێدەکەوین و پاشنیوەڕۆی ڕۆژی یەکشەممە دەگەڕێینەوە. هەندێ جاران،

[18] Palm Springs شارێکی بچووکە لە ویلایەتی کالیفۆرنیا.

بەفرۆکە گەشت دەکەین بۆ سان فرانسیسکۆ لەهەمان ڕۆژدا، و دوو ڕۆژی تەواو لەهۆتێلێک بەسەردەبەین، و بۆنانی ئێوارە دەچینە دەرەوە و پشوو وەردەگرین. ئەو ڕۆژانە دەبنە خۆشترین ساتەکانی ژیانمان.

سەرەڕای ئەوەش، بیکە بە ئامانجێک کە لەهەر ساڵێکدا دوو بۆ سێ یان چوار هەفتە بچیتە گەشت. لەو ماوەیەدا، لەوانەیە جاروبار سەیرێکی ئیمێڵەکەت بکەیت بۆ دڵنیابوون لەوەی هیچ حاڵەتێکی بەپەلە و نەخوازراو لەگۆڕێ نییە، بەڵام بەگشتی کارە قورسەکان پشتگوێ دەخەیت.

ئەگەر ژیان و ئیشکردنێکی چڕوپڕت هەیە، ئەوا پێویستت بەوەیە، کە سێ یان چوار یان تەنانەت پێنج ڕۆژ لەماوەی گەشتەکەت پشوو وەرگریت بۆ دووبارە حەسانەوەی زیهن و جەستەت. لەو ماوەیەدا، مێشکت بەردەوام لەفکری کارەکەتدایە و بیر لەوەدەکەیتەوە کە دەتتوانی کار بکەیت ئەگەر لەگەشت نەبایت.

لەماوەی پشووەکەدا، لەسەرتە پابەندبیت بە خۆسەرقاڵکردن بەو شتانەی کەدوورن لە کارەکەتەوە. کۆمپیوتەرەکەت بکوژێنەوە، برۆ بۆ دەرەوە و بجوڵێ. برۆ بۆ پیاسەکردن، بۆ ژەمی ئێوارە لەدەرەوە بە. سەردانی شوێنە گشتییەکان بکە. بەڵام هیچ کارێک نەکەیت هەتاوەکو مەیلی کارکردن وردە وردە دادەمرکێتەوە، کە هەروادەبێت.

گەشتە خێزانیەکان

بیرۆکەی گەشتە درێژەکان، هەمیشە ئاسان نییە. لەکۆتایی سیەکانم دابووم پێش ئەوەی یەکەم گەشتی ماوەدرێژ ئەنجامبدەم، هەستم بەتاوان دەکرد کە ئەو هەموو کاتە ئیشم نەدەکرد. بەڵام دواتر، چێژم لەو ئەزموونە وەرگرت.

ساڵی دواتر، گەشتێکی تری ماوە درێژمان بەسەربرد، و هەر لەوکاتەوە گەشتی لەمجۆرە دەکەین. لەسەرەتادا، لانیکەم سێ ڕۆژی پێچوو پێش ئەوەی بتوانم بەسەر ئەو بیرکردنەوەیەدا زاڵبم، و بوەستم لە بیرکردنەوەی ئەو ئیشانەی دواکەوتووم لە ئەنجامدانیان. ئەمڕۆ، بەتێپەڕبوونی کات و سەرەڕای سەرقاڵی خشتە و پلانەکانم، یەک هەفتەی تەواو گەشت دەکەم. هەتا کۆتا ڕۆژی گەشتەکەش، پێویستە شەڕبکەم دژی ئەو ئارەزووە زۆرە بۆ کردنەوەی لاپتۆپەکەم و گفتوگۆکردن لەگەڵ تەواوی جیهان. ئەمە لەوانەیە بەسەر تۆشدابێت.

لەبیرت بێت، تا کاتی زیاتر بۆ پشوو تەرخانبکەیت – ڕۆژانە، هەفتانە، مانگانە، و ساڵانە – بۆئەوەی جەستەت بەتەواوی بحەسێتەوە، پتر بەرهەمدار دەبیت کاتێک دەگەڕێیتەوە سەر کار. هەندێ جاران، لەوکاتەی لەگەشتدایت بیرۆکەیەکی ناوازەت بەفکرداد‌ێت کە لەوانەیە ساڵێک یان تەنانەت پێنج ساڵ ئیشکردنی قورس بگەڕێنێتەوە. بەڵام دەبێت کاتی پشووت مسۆگەربێت، بۆ دەستکەوتنی بیرۆکەی لەمجۆرە.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > > >

١ . ئەمڕۆ بڕیاربدە، کە هەڵبستی بە دانانی خشتەیەکی پشوو و حەسانەوە بۆ ژیانی خۆت و بۆدڵنیابوون لەوەی بەوپەڕی تواناتەوە کار دەکەیت.

٢. پلانی گەشتەکانت لەسەرەتای ساڵەوە دابنێ، و پاشان پلانی بەرپرسیاریەتەکانی کار بەپێی ئەو دابنێ.

٣. هەر لەسەرەتای ساڵەوە، شوێنی گەشتەکەت بگرە و پارەکەی بدە، بۆئەوەی هەرگیز ئەو پشوو و حەسانەوەی پێویستت پێیەتی، دواینەخەیت و تەمبەڵی لێنەکەیت.

١٠

کاتی بێدەنگ

خەونی گەورە ببینە، وە کاتێک خەون دەبینی
پێویستە ببیت. وێناکردنی تۆ ئەو بەڵێنەیە
کە ڕۆژێک دەبێ ببیت؛ ئەو ڕاستیەیە کە
لەکۆتاییدا هەردەبێ پەردەی لەسەر لابدرێ.

– جەیمس ئالن

ئەو کاتەی بەتەنها لەگەڵ خۆت لەبێدەنگیدا بەسەریدەبەیت، دەکارێت ببێتە هەندێ لەگرنگترین ساتەکانی ژیانت. ئەم کاتە تایبەتە، گەشەپێدانی ڕۆحی (Spiritual development)، هۆشیاری زیهنی (Mindfulness)، بیرکردنەوەی چڕ، و تەنهایی لەخۆدەگرێت. پابەندبوون بە ئەنجامدانی ئەمانە، بەشێوازێکی سەرسەڕهێنەر ژیانت دەگۆڕێت.

گەشەپێدانی ڕۆحی

باڵاترین نموونەی مرۆڤ لەهەموو دەمێکدا، ئاشتی ناوەکییە (Inner peace). پێوانەی ڕاستەقینە بۆ هەڵسەنگاندنی کارەکانی ژیانت، بەهۆی بڕی ئەو کاتەوە دەبێت کە بەئاشتی و ئارامی لەگەڵ خۆت و خەڵکیتریش بەسەریدەبەیت.

بەدرێژایی مێژوو، خەڵک نەریتی ئایینی و ڕۆحی بەهەموو جۆرەکانیەوە پەرەپێداوە. لەهەموو حاڵەتێکدا، ئەم تاکانە بەدوای شتێکی گەورە و بەرزتر لەخۆیان وێڵبوون، هەندێ بەها و باوەڕی بەرز کە دەتوانن بە هیممەتی خۆیان پێی بگەن. گرنگترین ئامانجی ئەم نەریتە ئاینیانە، لەپێناو ئەوەدایە کە خەڵک ئاڕاستە و ڕێنوێنی بکەن بەرەو ئاستێکی بەرزتر لە تەندروستی، دڵخۆشی، و ئاشتی ناوەکی.

گەشەپێدانی ڕۆحی، لەوانەیە پتر لەهەر چالاکییەکی تر، ئارامی و ئاشتیت بداتێ. گەشەپێدانی ڕۆحی، لەنێو شتەکانی تر پێویستی بەوەیە ڕاهێنانی هۆشیاری زیهنی (Mindfulness) بەرێک و پێکی ئەنجامبدەیت. بەسادەترین دەستەواژە، هۆشیاری زیهنی ئەو بارودۆخەیە کە پابەند دەبیت بەوەی تەواو هێمن و بەئاگابیت لەخۆت و ژینگەی دەوروبەرت.

کاری گەشەپێدانی ڕۆحی

گەشەپێدانی ڕۆحی پێویستی بە تێکەڵەیەکە لە فێربوون و ڕەنگدانەوەی تۆ بۆ گونجاندنی ئەو بیرۆکانە لەژیانت.

ئەرستۆ دەڵێت، "حیکمەت و دانایی، تێکەڵەیەکی یەکسانی ئەزموون و ڕەنگدانەوەیە." سەرقاڵی بەردەوام، بەربەستە کارەباییەکان، تیڤی، و گفتوگۆ کۆمەڵایەتیەکان مێشکمان هێندە سەرقاڵ دەکەن کە بەدەگمەن کاتمان بۆئەوە دەبێت، کە دابنیشین و بیر لە حاڵی خۆمان و دەوروبەریشمان بکەینەوە.

کاتێک هێندە سەرقاڵی، کە کاتت بۆ بیرکردنەوە و تێڕامان لەئەزموونەکانی ژیانت نییە، تۆ فێرنابیت، گەشە ناکەیت، و پەرە بەو حیکمەت و داناییە نادەیت کە پێویستت پێیەتی بۆ بوون بە کەسێکی تەواو تێگەیشتوو و کرداری.

تا پتر کات تەرخانبکەیت بۆ بیرکردنەوە و کاردانەوەت لەسەر ئەزموونەکانی ژیانت، مەعریفە و زیرەکیت پتر قووڵدەبنەوە. لەئاکامدا، هەم بڕیاری باشتر دەردەکەیت و هەمیش هەڵەی کەمتر.

هۆشیاری زیهنی، پێویستی بەوەیە ماوە ماوە دابنیشیت و بیربکەیتەوە دەربارەی ئەو کارەی ئەنجامی دەدەیت، و چۆنیەتی ئەنجامدانەکەشی. خۆشبەختانە، دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە لەهەر کاتێکدابێت ئەنجامی بدەیت، تەنیا لەڕێی بێدەنگی و هێوربوونەوەت.

هۆشیاری زیهنی ئاسانە

تەکنیکێکی ئاسان بۆ هۆشیاری زیهنی، بۆ میانڕەوی، بۆ هێورکردنەوەی زیهنت پێیدەوترێت *وەستاندنی بیرۆکەکان*.

توانای وەستاندنی بیرۆکەکان بۆ خاڵیکردنەوەی زیهنت، پێویستی بەوەیە بایەخ و سەرنجت لەکارەکانی ڕۆژانەوە بۆ شتێکی زۆر ئاسان بگۆڕیت، وەک هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوە.

لەبەرئەوەی لەیەک کاتدا، دەتوانی تەنیا بیر لەیەک شت بکەیتەوە، کاتێک بیر لە هەناسەدان دەکەیەوە، ئۆتۆماتیکی بیرکردنەوە لە شتەکانی تر دەوەستێت،بەتایبەتی شتێک کە لەوانەیە لەوکاتەدا تورەت بکات یان فشارت لەسەر دروست بکات.

وەختێ بتوانی زیهن و ئاوەزت بەشتێکی ترەوە سەرقاڵ بکەیت، یانژی هیچ شتێک، ئەمە دەرگای نەرێنی بوون لەژیانت دادەخات. ڕووداوە نەرێنیەکان یان بیرکردنەوە نەرێنیەکان، وردە وردە لەرووی گرنگیەوە دەخرێنە لاوە. برێک جارانیش، هەموویان بەیەکجار دەڕۆن و دیارنامێنن، هەروەک دووکەڵی جگەرە لەژوورێکی بەرفراواندا.

یەکێک لە تەکنیکەکانی هەناسەدان کە بتوانی بەکاریبێنیت بۆ وەستاندنی بیرۆکەکان، هێورکردنەوەی مێشک، بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری زیهنیت بریتییە لە دانیشتنت بەبێدەنگی، لەگەڵ ئەوەی دەستەکانت لەسەر ئەژنۆکانتە بەبێ دەستلێدان، و پاشان هەناسە وەرگرتن تاوەکو ژمارە حەوت. بەقووڵی هەناسە هەڵمژە، تا پێتدەکرێ هەناسەی قوڵ وەربگرە. لەگەڵ ئەنجامدانی ئەمە تا ژمارە حەوت بژمێرە.

پاشان هەناسەت بگرە و بەهێواشی تا ژمارە حەوت بژمێرە. لەکۆتاییدا، هەناسەت بدەوە تاوەکو ژمارە حەوت. ئەم ڕاهێنانە ئەنجامبدە، هەرکاتێک توشی فشار و تووڕەبوون بویتەوە، یان پێش ئەنجامدانی چاوپێکەوتن یان پێشکەشکردنی بابەتێک ئەمە ئەنجامبدە.

هەناسەدان بەڕێگای ٧،٧،٧ هەڵدەستێ بەدەردانی هۆرمۆنی ئیندۆرفین لەمێشکتدا. ئیندۆرفین پێیدەوترێت دەرمانی سروشتی دڵخۆشی. بڕێکی کەم لەم هۆرمۆنە، هەستێکی ئارام و بەرچاوڕوونی زیهنیت پێدەبەخشێت. دڵخۆش و ئارامتر دەبیت.

خۆتت لەبیربێت

میتافیزیکزان پیۆتر ئۆسپێنسکی، ڕاهێنانی "خۆ-وەبیرهاتنەوەی" (Self-remembering) وتۆتەوە. وەک ڕێگایەک بۆ میانگیری و هەڵکشانی ئاستی بەئاگابوونی خود. ئۆسپێنسکی دەڵێت، کە ئێمە بەسەدان و هەزاران بیرۆکەمان وەک شەپۆل بەمێشکدادێت، بەچەشنی رووبارێک. ئەم شەپۆلە بیرۆکە لەبننەهاتووە، وامان لێدەکات بچینە حاڵەتی "بەئاگای خەوتوو" (Waking sleep)، کە تیایدا کارەکان بە ئۆتۆماتیکی و بێئاگا لەدەوروبەرمان ئەنجام دەدەین.

هەموو کەسێک ئەو ئەزموونەی بەسەرهاتووە، کە سواری سەیارەکەی دەبێت و بەرەو شوێنی کارەکەی وەڕێ دەکەوێت، و لەهەمانکاتدا تاقە شتێکی ئەو گەشتەی بیرناکەوێتەوە. زیهن و ئاوەزت ئەوەندە لەبیرکردنەوەدا ڕۆچووە بەچەشنێک بە ئۆتۆماتیکی و بەبێ بیرکردنەوە سەیارەکەت لێدەخوڕیت، ئەمەش لەبەرئەوەی پێشتر چەندین جار بەو ڕێگایەدا ڕۆیشتوویت.

تەنیا کاتێک بەهۆش خۆت دێیتەوە، کە ڕووداوێکی نەخوازراو وەک پیاکێشان بە دارێکی سەر ڕێگاکە روودەدات. ئەو کات، تەواو بەهۆش خۆت دێیتەوە و ئاگات لەدەوروبەرت دەبێت. بەڵام هەر کە ئەو ساتەش تێدەپەڕێت، دیسان دەچیتەوە حاڵەتی *بەئاگای خەوتوو*.

بۆئەوەی ڕاهێنانی هۆشیاری زیهنی و خۆ-وەبیرهاتنە ئەزموون بکەیت، تەنیا بڵێ *من لێرەم*. هەرکاتێک ئەو وشانە دووبارە دەکەیتەوە، سەیری دەوروبەرت بکە وەک بڵێی جیهانی

دەوروبەرت بۆیەکەمجار دەبینیت، سەیری وردەکاری شتەکانی دەوروبەرت بکە. بێنە پێشچاوت وردەکاریەکانی دەوروبەرت بۆ کەسێکی نابینا یانژی بۆ کەسێک لە تەلەفۆن وەسف دەکەیت، کە هەرگیز ئەو ژینگەیەی تۆی نەبینیوە یان ئەزموونی نەکردووە. وەختایێ ئەمە ئەنجام دەدەیت، گەلێ دوورتر دەبینیت و پتر هەستیار دەبیت بۆ جیهانی دەوروبەرت لەچاو پێشووتر.

هۆشیاری زیهنی لەژیانی ئاساییدا

زۆربەی خەڵکی، خێرا و بەبێئاگایی نان دەخۆن. کەمترین سەرنجیان لەسەر خواردن یان دەوروبەریانە. بەڵام تۆ دەتوانی ئەمە بکەیتە ئەزمونێکی زیهن بەئاگایی. لەکاتێکدا نان دەخۆیت، دەتوانی هێواش ببیتەوە و تێبینی وردەکاریەکانی سەر مێزی خوان و ژوورەکە بکەیت. بەئاگا و وریابە لەژینگەی دەوروبەرت. سەیری چۆنیەتی ڕازاندنەوەی سفرەکە بکە، سەیری قاپ، و کەوچک، و پەرداخەکان بکە.

کاتێک نان دەخۆیت، بەهێواشی خواردنەکە بجوو، بیرت لەلای نان خواردنەکە بێت. لەسەرخۆ و تەواو خواردنەکە بجوو. چێژ لەتامە جیاوازەکان ببینە، و خۆشی لەهەر پاروویەک وەربگرە. هەست بەبۆن و بەرامە و تامە جیاوازەکانی خواردنەکە بکە، وەک ئەوەی یەکەمجار یاخود کۆتا جارتبێت خواردنە بخۆیت.

بەشێوازێکی خێرا ئاستی هۆشیاری زیهنیت بەرەو هەڵکشان دەچێت، تەنیا لەڕێی خاوکردنەوەی چالاکییەک و هەستکردن بەوەی دەجوڵێیت. بەنموونە، تەنها لەڕێی

خاوکردنەوەی هەنگاوەکانت لەکاتی ڕویشتندا، یەکسەری بەئاگا و هۆشیار دەبیت لەجوڵەکانت. لەڕاستیدا، باشتر " خۆتت بیردەکەوێتەوە." پتر بەئاگا و هۆشیار دەبیت دەربارەی خۆت و جیهانی دەوروبەریشت. بیردەکەیەوە "من لێرەم."

کاتێک هەرجۆرە چالاکییەک خاودەکەیتەوە وەک قاپ شۆردن، ددان شۆردن، یان تەنانەت هەڵدانەوەی پەڕەکانی ڕۆژنامەیەکیش ڕاستەوخۆ ئاستێکی بەرزتری بەئاگایی کاروکردەوەکانت هەست پێدەکەیت، و گەلێ پتر بۆ ژینگەی دەوروبەرت هەستیارتر دەبیت.

هۆشیاری زیهنی بۆ کێشە- چارەسەرکردن

هەرکاتێک کێشەیەکت هەبوو، جا هەرجۆرێک بێت، ڕاهێنانی تەنهایی (Solitude) ئەنجامبدە. کەشوهەوایەکی هێمن چێبکە، بۆ دۆزینەوەی چارەسەر. بەئاسودەیی و ئیسراحەت لەشوێنێکی هێمن و دوور لەژاوەژاو و بەربەست دابنیشە. ڕێ بە زیهن و ئاوەزت بدە پشووی تەواو وەربگرن.

ئامادەبە بۆ بەسەربردنی بیست و پێنج بۆ سی خولەک بەبێدەنگی، پێش ئەوەی زیهنت بوەستێ لەبیرکردنەوە دەربارەی کاروبارەکانی ژیان. لەکۆتا خولەکی باری بێدەنگیدا، زیهنت بەتەواوی هێمن و ئارام دەبێتەوە و هەست بەئاشتی و ئارامیەکی سەرسوڕهێنەر دەکەیت. بەبەرجاوڕوونیەکی زیاترەوە شتەکان دەبینیت. جا ئەودەمەی، لەبێدەنگی و تەنهاییدا دادەنیشیت، وەڵامە وردەکە بۆ گرنگترین پرسیار یان کێشەکەت بەسانایی دێتە مێشکتەوە.

لەبەرئەوەی، دانیشتن لەبێدەنگیدا عەقڵی سەروئاگا چالاک دەکات، کاتێک وەڵامی پرسیار یان کێشەیەکت دەستدەکەوێت، وەڵامێکی ئاسان و ڕوون دەبێت. چارەی بۆ هەر

وردەکاریەکی کێشەکە یان تەنگانەکە پێدەبێت. وەڵامێکی وادەبێت کە توانات هەیە ڕاستەوخۆ هەستی بەئەنجامدانی.

هەرجارێک، ڕاهێنانی تەنهایی ئەنجام دەدەیت، دەنگە هێمن و بچوکەکەی ناخت بەبەرچاوڕوونیەکی زیاترەوە قسەت بۆدەکات. بەپێی تێپەڕبوونی کات، ئەم دەنگە هێمنە بەرز و پێداگیرتر دەبێت. بەوردی و خێراییەکی زیاترەوە کاردەکات. ئەم گەشەکردنی هەستی ژیریە، یەکێکە لەباشترین بەکارهێنانەکانی کات و کلیلە بۆ گەشەکردنی ڕۆحی[19].

19 بابەتی گەشەپێدانی ڕۆحی یان لایەنی ڕۆحی بۆ کەسێکی باوەڕدار یان موسوڵمان بە پشتیوانی خودای گەورە ئاسانترە و زۆر باشتر ئەو لایەنەی پڕکردۆتەوە لەچاو کەسێکی دوور لەدین یاخود بێباوەڕ. (وەرگێڕ)

بیر لە ئاو بکەوە

ڕێگایەکی تر بۆ بەئاگاهێنانەوەی تواناکانی عەقڵی سەروئاگات، و بۆئەوەی بگەیتە ئاستێکی بەرزتری ڕۆحی، ئەوا پێویستە بیر لە ئاو بکەیتەوە. لەبەرئەوەی جەستەی مرۆڤ سەدا ٧٠ ی ئاوە، ئێمە مەیلێکی سروشتیمان هەیە، بەهەموو جۆرەکانیەوە، بەتایبەتیش تەنی ئاوی (Bodies of water)، هەر وەختێک بەبێدەنگی لەتەنیشت تەنێکی ئاویەوە دادەنیشیت، زیهن و ئاوەزت هەرزوو هێمن و بەرچاوروون دەبێت، و هەستە ژیریەکان بەچەشنی ڕووبارێک ڕێدەکەن.

خۆ ئەگەر لە ئاوەوە نزیک نیت، دەتوانی تەنها بیر لە تەنێکی ئاوی بکەیتەوە. بیر لە دەریاچەیەک یان دەریایەک بکەوە، یان تەنانەت جۆگەلەیەکی هێمن، کە لەپێشتەوە دەنگی ئاوە سازگارەکەی ئارامت دەکاتەوە. بەمجۆرە بیرکردنەوە لە ئاو، مێشکت ئارام و حەساوە دەکات و دنەی بیر و فکرەی زیاتر دەدات لەبارودۆخی ئێستاتدا.

تەنانەت دانیشتن لەکن حەوزێکی مەلەکردن لەبێدەنگیدا و لێنۆڕین لە ئاوەکەی بەردەمت، کاریگەریەکی هێمن و ئارامکەرەوەی هەیە لەسەر میشک و هەستەکانت.

< < < ڕاهێنانە کردارییەکان > > >

١. بەشێوازێکی ڕێکوپێک، ئەگەر گونجا ڕۆژی تاوێک لەشوێنێکی بێدەنگ دابنیشە. ڕاهێنانی تەنهایی بکە، بۆئەوەی درک بەتوانا باڵاکانت بکەیت.

٢. ڕاهێنانی هۆشیاری زیهنی و خاوبوونەوە پەیڕەو بکە، بۆ بەرزکردنەوەی هەستی بەئاگایت لەمیانەی نانخواردن، پیاسەکردن، و گفتوگۆکردن لەگەڵ خەڵک.

کۆتایی

بەنرخترین و گرنگترین شت ئەنجامی بدەیت، بیرکردنەوەیە. کوالێتی بیرکردنەوەت، بەتایبەتی دەربارەی کات، کوالێتی ژیانت دیاریدەکات. بەبەردەوامی بوەستە و بپرسە، گونجاوترین جۆری کات کامەیە، حاڵی حازر لەم بارودۆخەدا بەکاربێنم؟

لەڕێی تەرخانکردنی کات، بۆ بیرکردنەوە پێش کاردانەوە یان وەڵامدانەوە، تۆ هەمووکات بڕیاری باشتر دەردەکەیت و ئەنجامی باشترت دەست دەکەوێت.

بەختێکی باش !

– برایان ترەیسی

سەرنجی وەرگێڕ لەسەر سێ-کلیلەوشەکە

بەرچاوڕوونی (Clarity): واتە ڕوون و ڕاشکاوبیت سەبارەت بە ئامانجەکانی ژیانت و لەخۆت بپرسیت، *بەڕاستی من لەژیانمدا چیم دەوێت*.

دوای ئەوەی ئامانجەکانی ژیانت خستەسەر وەرەقە، بەرچاوت ڕوون دەبێت و هەلی بەدەستهێنانیان زیاتر دەبێت.

جیاوازی چییە لەنێوان بایەخ و سەرنجدان؟

بایەخدان (Focus): بەکورتی، واتە لەژیانتدا گرنگی بەچەندشتێک بدەیت و ئەو کۆمەڵە شتە ببنە ئامانج لەلات. کەواتە تۆ ئێستا لەژیانتدا ڕوون و ڕاشکاویت کە چیت دەوێت و ئامانجەکانت چین.

سەرنجدان (Concentration): ئێستا لەو کۆمەڵە شتەی دیاریتکردن و بوونە ئامانج لەلات، زۆرترین سەرنجت لەسەر یەکێکیان بێت تا دەگەیتە مەبەست. پاشان یەک بەیەک بۆئەوانی تریش بەپێی ئاستی گرنگی.

١٠ ڕێگای بنچینەیی فێربە بۆ باشترین بەکارهێنانی کات

هەروەک دەوترێت، "کات زێڕە،" بەڵام زۆرێک لەئێمە هەرگیز واهەست ناکەین بڕی پێویستمان لە هیچ کامیان هەبێت. *لە کات ڕێکخە، ژیان ڕێکخەدا*، برایان ترەیسی نووسەر و شارەزای دانپێدانراوی نێودەوڵەتی بواری بەڕهەمداری، ڕێگایەکی نوێ بۆ بەڕێوبردنی کات پێشکەش دەکات، کە یارمەتیت دەدات بۆ کۆنترۆڵکردنی کات و بەدەستهێنانی ئەنجامی زیاتر، بەخێرایی و ئاسانی زیادلەوەی بەخەیاڵتدا هاتووە.

بەسود وەرگرتن لە دوایین توێژینەوەی بواری زانستی بەرهەمداری و ئەزموونی دەیەی برایان ترەیسی، ئەم پرۆگرامە نایابە، کات دابەشدەکات بەسەر ١٠ جۆردا – لەوانە پلاندانانی ستراتیجی/ئامانجدانان، خەڵک و خێزان، زیادکردنی داهات، پشوو/حەسانەوە، و تەنانەت کاتی داهێنەرانە – وباشترین تەکنیکەکان دێنێتە بەرباس، بۆ بایەخدان بە هەریەکێک لەمانە بەشێوازێکی کاریگەرانە. لەڕێی جێبەجێکردنی ئەم یاسایانە *لە کات ڕێکخە، ژیان ڕێکخەدا*، تۆ نەک تەنها ئەنجامی گەورەتر بەدەستدەهێنی، وبەخێرایی و سەرکەوتوویی بەئەنجامەکانت دەگەیت، بەڵکو کات بۆ ئەو شتانەش تەرخاندەکەیت کە بەڕاستی حەزیان لێدەکەیت.

"کات ڕێکخە، ژیان ڕێکخە ناوازەیە. هەمیشە سەرم سوڕماوە لەوەی برایان ترەیسی چۆن دەتوانێ ئەو هەموو دەستکەوتە بەدەستبێنێ! ئێستا، ئەو نهێنییە ئاشکرا دەکات."

– ڕۆبێرت. جی. ئالن، نووسەری پرفرۆشترین کتێبی (Creating Wealth and Nothing Down) لە گۆڤاری نیۆرک تایمز



برایان ترەیسی کەسایەتیەکی نێودەوڵەتی گرنگە لەبواری سەرکەوتن و بەدەستهێنانی ئامانجەکان، و نووسەری پڕفرۆشترین کتێبی بۆقەکە قوت بدەیە*!* خاوەن و بەڕێوبەری جێبەجێکاری کۆمپانیای نێودەوڵەتی برایان ترەیسیە، لەبواری ڕاهێنان و گەشەپێدانی تاک و کۆمپانیاکاندا.